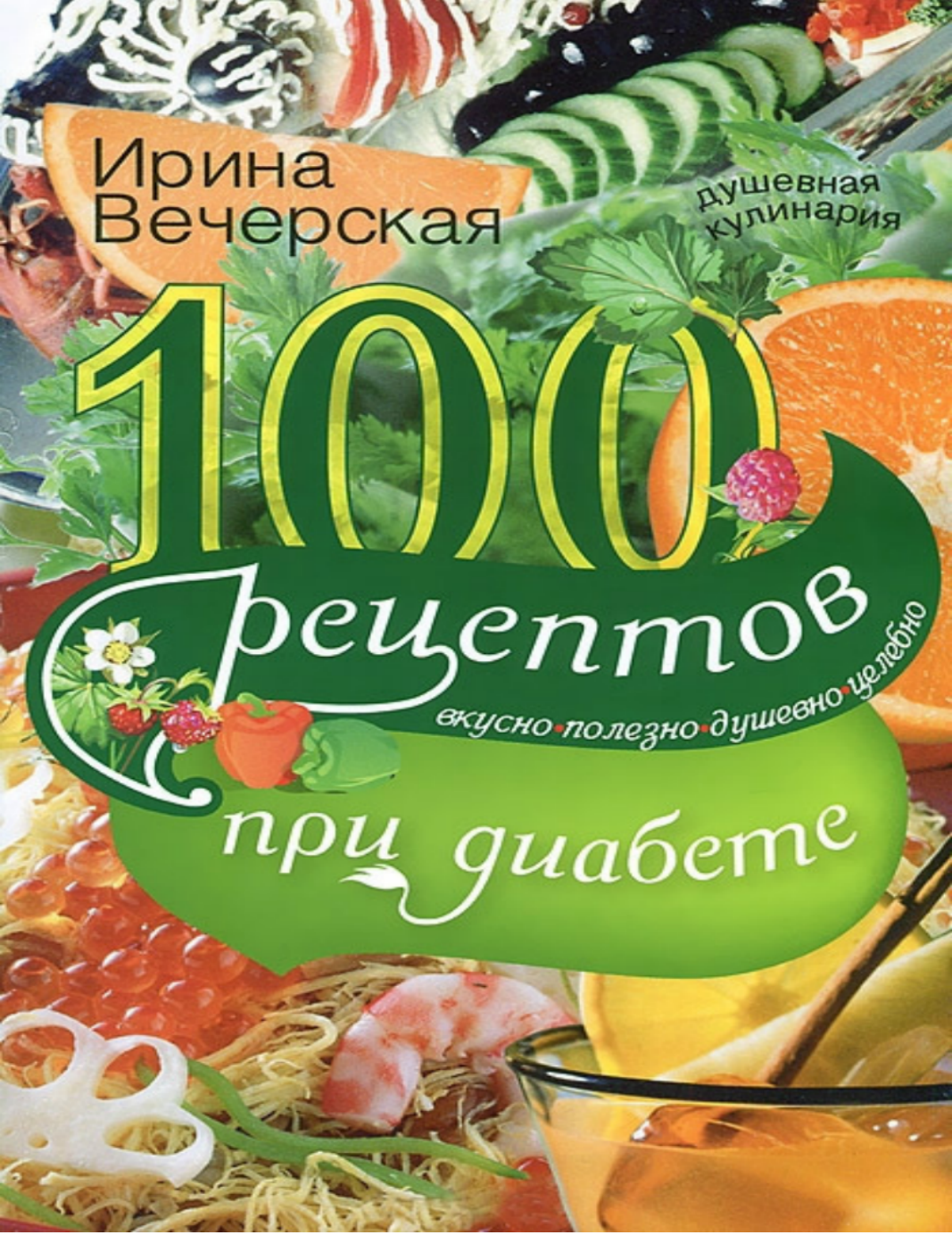
Ирина Вечерская
душевная кулинария
100 рецептов
вкусно • полезно • душевно • целебно
при диабете

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Из книги вы кратко получите все необходимые для диабетика сведения: что такое диабет и каковы основные принципы его лечения; какие бывают диабетические осложнения и их профилактика; все о диете и разгрузочных днях. Но самое главное – получите рецепты вкусных и полезных блюд, ведь главная заповедь диабетика: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть!» Книга незаменима и полезна для всех, кто страдает диабетом, а также для тех, чьи родные и близкие не понаслышке знакомы с этим заболеванием.

- Ирина Вечерская
  - Введение
  - Основные сведения о сахарном диабете
    -
    - Различные типы диабета
    - Диабет первого типа
    - Диабет второго типа
    - Диабет беременных
  - Симптомы сахарного диабета
    -
    - Гипогликемия
  - Основные принципы лечения сахарного диабета
    - Сахарный диабет первого типа
    - Сахарный диабет второго типа
  - Немного об алкоголе
  - Диета при сахарном диабете
    -
    - Диетическое питание для больных сахарным диабетом I типа
    - Определение хлебной единицы (ХЕ)
    - Фрукты, ягоды и овощи
    - Молочные продукты
    - Мясные и рыбные продукты
    - Алкогольные напитки
    - Сахарозаменители
    - Диабетические продукты
    - Рекомендации для больных сахарным диабетом первого типа
    - Диетическое питание для больных сахарным диабетом II типа
    - Рекомендации для больных сахарным диабетом

второго типа
- Особенности питания детей, больных сахарным диабетом
- Разгрузочные дни для больных сахарным диабетом и ожирением
- Витамины, макро– и микроэлементы

○ Основные заповеди диабетика
○ Рецепты блюд для больных сахарным диабетом
-
- Салаты и холодные закуски
  - Салат из репчатого лука и яблок
  - Салат из зеленого лука с яйцом
  - Салат весенний
  - Салат весенний с чесноком
  - Салаты из моркови и чеснока
  - Салат из моркови и яблок
  - Салат из моркови, яблока и редьки
  - Салат из помидоров с чесноком
  - Салат из помидоров, фаршированных огурцами и хреном
  - Салат из хрена с морковью
  - Салат из грибов с хреном
  - Салат из петрушки, одуванчиков и моркови
  - Салат из петрушки и яблок
  - Салат из петрушки и моркови
  - Салат из петрушки, помидоров и лука
  - Салат из петрушки, цикория и огурца
  - Салат из редьки с капустой
  - Салат из редьки и свеклы
  - Салат из сельдерея и грибов
  - Салат из редьки с клюквенным соком
  - Салат из сельдерея с яблоками и хреном
  - Салат из сельдерея и креветок
  - Салат из белокочанной капусты
  - Салат из капусты и свеклы
  - Салат из капусты с апельсином
  - Салат из квашеной капусты с луком-пореем
  - Салат из цветной капусты
  - Салат из капусты кольраби и яблок
  - Салат из капусты кольраби и болгарского перца
  - Салат из капусты кольраби с овощами

- Салат из краснокочанной капусты
- Салат из краснокочанной капусты с яблоками
- Салат из свеклы и яблок
- Салат из свеклы и огурцов
- Салат из свекольной ботвы
- Салат из пастернака с яблоками
- Салат из спаржевой фасоли и грибов
- Салат из кабачков
- Салат из репчатого лука и яблок
- Салат из лука-порея и вареной спаржевой фасоли
- Салат из топинамбура (земляная груша) с яблоками
- Салат из топинамбура с помидорами
- Салат из топинамбура и редиса
- Салат из тыквы
- Салат из соленых грибов, картофеля и соленых огурцов
- Закуска из огурцов, фаршированных свеклой и хреном
- Салат английский
- Язык отварной
- Язык заливной
- Говядина отварная
- Студень из говядины
- Курица заливная
- Телятина с зеленым горошком
- Паштет мясной
- Яйца фаршированные
- Яйца, фаршированные луком
- Паштет из фасоли
- Икра из сушеных грибов
- Салат с рыбой
- Салат из лосося

- Первые блюда
  -
  - Бульон мясной с пудингом из ветчины и лиственной зелени
  - Мясной бульон с яйцами и шпинатом
  - Бульон мясной с фаршированными огурцами
  - Борщ
  - Борщ зеленый

- Борщ из вымоченной свеклы
- Борщ с черносливом и грибами
- Борщок с молоком
- Щи из свежей капусты
- Щи из квашеной капусты
- Грибные щи
- Щи из крапивы
- Щи с подорожником
- Щи зеленые с яйцом
- Суп-пюре из фасоли
- Суп из стручковой фасоли
- Суп овощной сборный
- Суп-пюре из цветной капусты
- Суп рисовый из курицы
- Уха рыбацкая диабетическая
- Солянка рыбная
- Суп из помидоров с чесноком
- Суп с баклажанами
- Суп овощной со спаржей
- Грибной суп
- Окрошка
- Свекольник
- Суп холодный весенний
- Окрошка из фруктов
- Суп из дыни, яблок и лимона

- Вторые блюда
  -
  - Блюда из овощей и грибов
    - Тыква, тушенная с укропом
    - Запеканка из тыквы с яблоками
    - Каша из тыквы
    - Перец, фаршированный сыром и яйцами
    - Перец, фаршированный морковью
    - Шницель из капусты
    - Фаршированные кабачки
    - Плов из овощей
    - Фасоль в томате
    - Котлеты из фасоли
    - Котлеты из картофеля и отрубей
    - Морковные блины
    - Морковные оладьи
    - Пудинг из вымоченной моркови
    - Каша овсяная с морковью

- Оладьи из топинамбура с морковью
- Запеканка из цветной капусты
- Цветная капуста с чесночным соусом
- Суфле из цветной капусты
- Кольраби с морковью
- Кабачки с грибами
- Грибы, жаренные с кабачками и помидорами
- Баклажаны, запеченные с простоквашей
- Баклажаны с помидорами
- Баклажаны с грибами
- Фаршированные баклажаны
- Голубцы с грибами и яйцами
- Свекла с яблоками
- Блюда из мяса
- Говядина духовая
- Говядина тушеная с грибами
- Говядина тушеная, с баклажанами, грибами и помидорами
- Мясная запеканка
- Мясная запеканка с картофелем по-английски
- Рулет из отбивной говядины
- Тушеное мясо с черносливом
- Ломтики вырезки с помидорами и цветной капустой
- Фрикадельки с рисом и томатной подливой
- Котлеты паровые, запеченные в молочном соусе
- Свинина с цветной капустой
- Свинина с кислой капустой
- Котлеты из двух видов мяса
- Котлеты отбивные диетические
- Котлеты из отварного мяса и творога
- Телятина с помидорами
- Мясной пудинг
- Запеканка из ветчины
- Капустник по-ирландски для диабетиков
- Солянка мясная с брусникой или клюквой
- Печень свиная в томатном соусе

- Печень в сметане с печеными яблоками
- Филе куриное с овощами
- Куриные ножки, тушенные с айвой
- Голубцы с куриным фаршем
- Котлеты из отварной курицы паровые
- Котлеты из индейки рубленые паровые
- Помидоры, фаршированные мясом
- Кольраби, фаршированная мясом
- Сладкий болгарский перец, фаршированный мясным фаршем
- Кабачки под яичным соусом
- Кабачки с мясом

- Блюда из рыбы
  - Карп с хреном и яблоками
  - Треска, тушенная в овощах
  - Рыба, запеченная на гриле
  - Рыбное филе с яблоками
  - Рагу из рыбы
  - Карп, тушенный с помидорами и горчицей
  - Сазан, запеченный в молочно-яичном соусе
  - Судак под маринадом
  - Отварной хек под белым соусом
  - Отварная горбуша
  - Треска отварная со свеклой
  - Камбала в овощном соусе
  - Пикша, запеченная со сметаной и красным перцем
  - Терпуг, тушенный с молоком и морковью
  - Морской окунь, тушенный с огурцом
  - Форшмак
  - Рыбные котлеты
  - Тельное из рыбы
  - Рыба в фольге

- Соусы
  - Красный основной соус
  - Белый основной соус
  - Молочный соус
  - Сметанный соус с помидорным соком

- Лимонный соус с грибами
- Соус из горчицы
- Соус из хрена
- Соус из яблок и хрена
- Холодный соус из зелени

- Блюда яиц, сыра и творога
  - Омлет с зеленым луком
  - Омлет с ржаной мукой
  - Омлет с горошком
  - Омлет с сыром
  - Омлет с творогом
  - Омлет белковый
  - Омлет паровой
  - Омлет с зеленью
  - Запеканка из яиц
  - Яичница с мясными продуктами и сыром
  - Яичница с помидорами
  - Яичница с овощами
  - Паштет из сыра с ветчиной
  - Салат из сыра и яиц
  - Паштеты из творога
  - Ленивые вареники
  - Сырники
  - Творожное суфле
  - Творожная запеканка с изюмом
- Мучные и крупяные блюда
  - Хлеб из молотых отрубей с мукой
  - Гречневая каша с маслом
  - Рисовая каша с маслом
  - Каша из овсяных хлопьев
  - Каша овсяная с пшеничными отрубями
  - Пшенная каша с тыквой
  - Пшенная каша в тыкве
- Сладкие блюда
  - Сладкий омлет
  - Сливочный крем
  - Ванильный крем
  - Лимонный крем
  - Яблоки печеные фаршированные
  - Запеканка из творога с яблоками
  - Паста для бутербродов
  - Морковный торт
  - Клюквенное желе
  - Лимонное желе

- Мармелад из тыквы и ревеня на сахарине
- Печенье из «геркулеса»
- Ореховый крендель
- Ореховый рулет
- Ореховый торт
- Шоколадный торт

- Напитки
  - Лимонад
  - Напиток морковный с лимоном
  - Напиток апельсиновый
  - Напиток из черноплодной рябины
  - Брусничный напиток
  - Морковно-клюквенный напиток
  - Морковно-сельдерейный напиток
  - Компот из свежих яблок и сливы
  - Компот из свежих яблок и вишни
  - Компот из черной смородины
  - Компот из ревеня и яблок на сахарине
  - Компот из сушеных яблок
  - Компот из сухофруктов
  - Клюквенно-кефирный коктейль
  - Коктейль из крыжовника с простоквашей
  - Коктейль молочно-черносмородиновый
  - Молочный коктейль из разных ягод
  - Яблочно-вишневый молочный коктейль
  - Морковный коктейль
  - Томатный коктейль

Ирина Вечерская
Вечерская Ирина100 рецептов при диабете. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Введение

Сахарный диабет – это нарушение обмена веществ, при котором содержание сахара в крови повышено. У каждого человека, в том числе и здорового, имеется определенное содержание сахара в крови, поскольку сахар является важным поставщиком энергии для нашего тела. Уровень сахара в нашей крови регулируется гормоном под названием инсулин. У диабетиков такая регуляция нарушена, что ведет к различным жалобам на здоровье.

Сахарный диабет называют бичом нашего времени. Его распространение не знает границ, во всем мире им болеют более 200 миллионов человек. При этом особенность диабета состоит в том, что большую роль в его лечении и сохранении активной жизни у больных играет питание. Мало того, в начальных стадиях заболевания правильное сбалансированное питание может быть единственным лечением.

Повышенное содержание сахара в крови не вызывает болезненных ощущений и сначала не вызывает никаких жалоб на здоровье. Диагноз диабет для многих становится настоящим потрясением.

Однако это очень распространенное заболевание. По всему миру порядка 200 миллионов человек страдают от сахарного диабета, а вероятно, и гораздо больше, поскольку, зачастую диагноз заболевания диабетом ставится через несколько лет после появления данного заболевания.

Диабет характеризуется значительным количеством жидкости, которую потребляет организм. Иногда даже кажется, что жидкость «проходит» через человеческий организм, не задерживаясь и порождая при этом еще большее состояние жажды. В организме человека наблюдается повышенное содержание сахара в крови, обильно выводится сахар с мочой.

Причинами сахарного диабета могут быть: наследственость, систематическое переедание, нервно-психические перегрузки, инфекционные заболевания, заболевания желез внутренней секреции. Из-за этих причин нарушается деятельность поджелудочной железы.

Поджелудочная железа – орган внешней и внутренней секреции. Внешняя секреция заключается в том, что железа выделяет панкреатический сок, участвующий в переваривании пищи. При ограничении ее деятельности нарушается переваривание жиров и белков.

Внутрисекреторная деятельность железы связана с

выработкой инсулина и глюкагона. Если она вырабатывает инсулин в количестве, недостаточном для поддержания нормального уровня сахара в крови, то возникает такое серьезное заболевание, как сахарный диабет.

Сахарный диабет – это хроническое повышение уровня сахара (глюкозы) в крови. Гипергликемия (по вышение содержания сахара в крови) – это основная особенность, которая отличает больного диабетом человека от здорового. Если, в идеале, используя современные технологии лечения, научиться поддерживать содержание сахара в крови в пределах нормы (нормогликемию), не будет никаких болезненных проявлений, не разовьются и осложнения заболевания.

Помните!

Если у вас есть факторы риска возникновения сахарного диабета, необходимо систематически, не реже одного раза в год, делать анализ крови на сахар, сахарную кривую и гликозилированный гемоглобин, а также активно лечить заболевания, способствующие развитию сахарного диабета.

Основные сведения о сахарном диабете

Сахарный диабет – это хроническое заболевание, приводящее к нарушениям углеводного, белкового и жирового обменов в результате недостаточной выработки гормона инсулина или неправильного его действия. Инсулин вырабатывается бета-клетками поджелудочной железы и способствует проникновению сахара в клетки тканей организма, регулируя уровень сахара в крови. Выделяют сахарный диабет двух типов: ИЗСД (инсулинзависимый сахарный диабет), или диабет I типа, и ИНСД (инсулиннезависимый сахарный диабет), или диабет II типа.

Сахар в крови у здорового человека натощак – 3,5–5,5 ммоль/л, после еды он повышается до 7,8 ммоль/л, но не выше, так как в ответ на его повышение поджелудочная железа выделяет инсулин – гормон, который излишки глюкозы отправляет в ткани. Инсулин резко повышает проницаемость стенок мышечных и жировых клеток для глюкозы, обеспечивая усвоение ее организмом.

Сахар – это основной источник энергии, основное «топливо» для организма. У всех людей сахар содержится в крови в простой форме, которая называется глюкозой. Кровь разносит глюкозу во все части тела и особенно в мышцы и мозг (ткани мозга усваивают глюкозу без помощи инсулина), которые она снабжает энергией.

Падение концентрации глюкозы в крови вызывает недостаточность ее поступления в клетки нервной системы. Поэтому головной и спинной мозг начинают испытывать острый недостаток энергии для нервных клеток. Возникает острое нарушение деятельности мозга.

Различные типы диабета

Существует несколько типов диабета, которые отличаются друг от друга в зависимости от возраста появления болезни, причины ее возникновения и характера нарушения обмена веществ.

Диабет первого типа

Этот тип диабета раньше называли «юношеским диабетом», поскольку он чаще встречается у детей и подростков. Данным типом диабета могут заболеть люди и других возрастов. Диабет первого типа относится к аутоиммунным заболеваниям (заболевания, вызванные нарушением функции иммунной системы). Обычно для запуска болезни требуется определенный возбудитель. Таким возбудителем, к примеру, может быть вирусная инфекция.

Диабет I типа может быть врожденным, то есть проявляется у маленьких детей или возникает у молодых: у детей, подростков и лиц в возрасте до 25–30 лет. Однако следует знать, что сахарным диабетом I типа можно заболеть и в 50 лет, и в 70 лет, если были поражены бета-клетки поджелудочной железы. Диабет I типа развивается очень быстро – за месяцы, а иногда за считанные дни. Симптомы его очень яркие, четко проявляются.

При первом типе сахарного диабета определенную роль играет наследственность – наличие сахарного диабета у родственников. При этом следует помнить, что передается по наследству не само заболевание, а предрасположенность к нему. Но если человек никогда не встретится с патогенным вирусом, сохранит здоровый образ жизни, то он может избежать болезни.

Сахарный диабет первого типа никогда не развивается от переедания сладкого, стрессовых ситуаций, переутомления и тому подобных причин. Он проявляется только при недостатке инсулина вследствие повреждения бета-клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин.

Диабет второго типа

Практически 90 процентов диабетиков страдают от диабета второго типа. В обиходе его называют «старческим диабетом», поскольку им, как правило, страдают люди преклонного возраста. Диабет II типа развивается у лиц зрелого и по-

жилого возраста, очень часто у лиц с избыточной массой тела. После семидесяти лет, когда интенсивно протекают процессы старения всех систем организма, в том числе и эндокринной, диабет может считаться одной из неизбежных болезней, связанных с увяданием организма. Главной причиной возникновения является так называемая невосприимчивость к инсулину или резистентность к инсулину.

В данном случае бета-клетки инсулин вырабатывают, но он плохого качества, и из-за этого нарушается проникновение сахара в клетку. Клетки тканей при этом голодают, а уровень сахара в крови повышается. Бета-клетки поджелудочной железы вырабатывают инсулин, но клетки тела не реагируют на него. Из-за этого организм становится неспособным правильно перерабатывать сахар.

Диабет II типа развивается постепенно, годами, скрыто, симптомы его стертые.

Факторы, способствующие возникновению диабета II типа:

– наследственная предрасположенность к диабету;

– гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, болезни желчного пузыря и пече ни, суставов, приступы ночной одышки;

– некоторые болезни, которые могут вызвать поражение или даже гибель бета-клеток поджелудочной железы: острый и хронический панкреатит, рак поджелудочной железы;

– вирусные инфекции: краснуха, ветряная оспа, вирусный гепатит, грипп, которые, в свою очередь, могут вызвать гибель или поражение бета-клеток поджелудочной железы;

– переедание, особенно при недостаточной подвижности, приводящее к ожирению;

– часто повторяющиеся психоэмоциональные напряжения, стрессы;

– злоупотребление сладостями; – пожилой и старческий возраст.

Диабет беременных

Диабет может проявиться во время беременности. Этот особенный тип диабета называют гестационным. Около пяти процентов беременных женщин страдают от этого заболевания. Обычно уровень сахара в крови нормализуется после родов. Но каждая 3-я женщина, которая болела гестационным диабетом, заболеет диабетом второго типа в течение следующих 10 лет.

При диабете беременных циркулирующий в крови сахар не может быть правильно усвоен организмом, что ведет к нарушению переносимости глюкозы. Зачастую к концу беременности у женщин формируется резистентность к инсулину. Высокий уровень сахара в крови может навредить как матери, так и ребенку и поэтому должен контролироваться.

Симптомы сахарного диабета

Хорошее самочувствие не является показателем того что человек не болен. Поскольку тело неправильно перерабатывает сахар, его содержание повышается в моче. Причина тому – нарушение обмена веществ. Сахарный диабет – это общее понятие для различных нарушений обмена веществ, общей чертой которых является долгосрочное повышенное содержания сахара в крови. Вопреки распространенному мнению сахарный диабет никак не связан с чрезмерным потреблением сахара в пищу.

Признаки, при появлении которых следует обязательно сходить ко врачу и проверить свое состояние: нарастающая слабость, потеря аппетита, сухость во рту, сильная жажда, частое, обильное мочеиспускание (полиурия), похудание или, наоборот, прибавление массы тела у того, кто страдал ожирением. В крови уровень сахара поднимается выше нормальных цифр (гипергликемия). Нормальный уровень сахара в крови 3,3–6,1 ммоль/л. В моче определяется сахар (глюкозурия), чего в норме не должно быть.

Следует подчеркнуть, что жажда носит защитный характер, так как человек теряет много жидкости, и с жаждой ни в коем случае не следует бороться. Пить надо столько, сколько хочется. Но в то же время это сигнал крайнего неблагополучия в организме. Не у всех больных бывают эти симптомы, у многих диабет выявляется случайно во время обследования по какому-либо другому поводу.

Надо ли лечиться, если человек не чувствует повышения сахара в крови и появления его в моче? Необходимо!В противном случае неизбежно наступление так называемых поздних осложнений, снижающих качество жизни и сокращающих ее продолжительность.

Иногда признаком начинающегося диабета являются приступы гипогликемии, когда в крови понижается уровень глюкозы, что приводит к резкому ухудшению самочувствия.

Гипогликемия

Гипогликемия – патологическое состояние, характеризующееся снижением концентрации глюкозы в крови ниже 3,5 ммоль/л. Наиболее часто гипогликемии развиваются в процессе лечения сахарного диабета.

Если в приступе гипогликемии (гипогликемическая кома) страдает центральная нервная система, то возможны затуманивание и двоение зрения, головная боль, спастические сокращения мышц

или частая зевота. Иногда возникают и психические симптомы в виде депрессии и раздражительности, дремотного состояния днем и бессонницы по ночам. Из-за разнообразия симптомов гипогликемии, среди которых часто преобладает реакция непонятной тревоги, многим больным ставят ошибочные диагнозы невроза или депрессии.

У некоторых страдающих диабетом наблюдаются гипогликемии без предвестников, начинающиеся сразу с потери сознания. Причиной этого может быть прием больными диабетом препарата анаприлина (обзидана).

Ночная гипогликемия при диабете может проявляться кошмарными сновидениями, потливостью в ночные часы. Человек также может проснуться в поту от сердцебиения и чувства голода.

Лечение гипогликемии зависит от причины ее возникновения и направлено на устранение этой самой причины. Важную роль в ее лечении играет диета. Из питания обязательно исключаются очищенные сахара (в том числе мед, патока, сахар и т. п.), белая мука и другие продукты, содержащие чистый крахмал. Пища принимается дробными порциями не менее шести раз в день (вместо трех в большем объеме). Шестиразовое питание должно содержать достаточно белка в виде мяса, рыбы, птицы и молочных продуктов при свободном выборе фруктов, овощей и немолотых зерен. Следует избегать содержащих кофеин лекарственных препаратов и продуктов (таких, как кофе и кола).

Если человек с сахарным диабетом потерял сознание, нельзя лить ему в рот воду или вкладывать еду.Если у него есть ампула глюка-гона (препарата, способный резко повысить сахар крови) и рядом оказался человек, умеющий делать внутримышечные инъекции, нужно сделать больному укол глюкагона и вызвать «скорую помощь». Если нет, можно втереть страдающему диабетом в десны небольшое количество меда или варенья и сразу вызвать «скорую помощь».

Острые приступы гипогликемии, связанные с передозировкой

инсулина, обычно снимаются приемом сахара или глюкозы, но иногда бывает необходимо внутривенное введение раствора глюкозы.

Чтобы вовремя справиться с приступом гипогликемии, страдающий сахарным диабетом должен носить с собой:

– несколько кусков сахара и черного хлеба, – паспорт диабетика. В состоянии гипогликемии человек может быть похож на пьяного. В паспорте должна быть информация о том, как оказать помощь, если человек потеряет сознание,

– по возможности – ампулу глюкагона и шприц для внутримышечных инъекций.

Основные принципы лечения сахарного диабета

Сахарный диабет первого типа

Лечение его включает три главных компонента – лекарства, питание и физические нагрузки. Лечение для диабета I и II типов различно.

При диабете I типа совокупность лечебных процедур по важности выглядит так:

– ежедневные инъекции инсулина. Это самое главное;

– диета. Она более разнообразна, чем при диабете II типа, но с ограничением некоторых видов продуктов. Количество пищи в пересчете на хлебные единицы должно быть строго определенным и определяет схему введения инсулина;

– умеренные физические нагрузки важны для поддержания тонуса мышц и снижения уровня сахара в крови.

У больных диабетом первого типа не вырабатывается собственный инсулин, поэтому они нуждаются в постоянном введении его извне. По происхождению различают животные и человеческие инсулины. Из животных инсулинов лучшим является свиной. Однако в последние годы повсеместно все больше применяются человеческие инсулины, которые получены путем генной модификации белка. В отличие от животных инсулинов они лишены ряда побочных эффектов.

Для максимальной имитации естественной работы поджелудочной железы, которая вырабатывает инсулин постоянно и резко увеличивает его выделение в ответ на прием углеводов, выпускается несколько видов инсулинов: ультракороткого, короткого, продленного и ультрадлительного действия. Короткий и длинный инсулины отличаются по внеш нему виду: короткий – прозрачный, длинный – мутный (исключение составляет инсулин лантус). Если короткий инсулин становится мутным, значит он испорчен и пользоваться им нельзя.

Сахарный диабет второго типа

Для таких больных список лечебных мероприятий в порядке их важности выглядит немного иначе:

– диета. Более жесткая, чем при диабете I типа. Необходимо строго избегать продуктов, содержащих сахар, жиры, холестерин;

– умеренные физические нагрузки; – ежедневный прием сахароснижающих препаратов, назначенных врачом.

Больной диабетом II типа должен придерживаться строгой диеты и принимать сахароснижающие

препараты, которые повышают чувствительность тканей к инсулину, тем самым улучшают проникновение сахара в клетки тканей, а также побуждают бета-клетки поджелудочной железы вырабатывать больше инсулина. При легкой степени заболевания можно ограничиться только диетой.

Главная цель лечения – добиться нормального уровня сахара крови (желательно снизить сахар крови до 6,1 ммоль/л). При соблюдении малокалорийной диеты и снижении веса удается добиться компенсации у 80 % больных сахарным диабетом второго типа.

Если не удается снизить сахар крови до нормы, несмотря на строгое соблюдение диеты, начинают лечение сахароснижающими таблетками или даже инъекции инсулина.

Немного об алкоголе

Чаще всего людям с сахарным диабетом не рекомендуют или попросту запрещают употреблять алкогольные напитки, не объясняя при этом, с чем связан такой запрет. Употребление алкоголя – весьма распространенная причина гипогликемии, особенно если его употреблять натощак, с малым количеством еды или неправильно подобранной пищей.

Помимо приема спиртных напитков натощак риск развития тяжелых гипогликемических состояний усиливает прием алкоголя после большого перерыва между едой или сразу же после физической нагрузки. Алкоголь, с одной стороны, усиливает действие инсулина и глюкозоснижающих таблеток, а с другой – тормозит образование глюкозы в печени.

Устранить гипогликемию, вызванную приемом спиртных напитков, инъекцией глюкагона невозможно, поскольку запасы гликогена уже истощены. Устранить гипогликемию в этом случае можно только приемом быстроусваиваемых углеводов.

Существует несколько непреложных правил потребления алкогольных напитков, которые должны знать диабетики.

Систематическое потребление алкоголя с сахарным диабетом противопоказано.

Алкоголь ни в коем случае нельзя использовать как средство снижения гликемии.

Прием алкоголя должен сопровождаться приемом пищи. Перед сном необходимо определить сахар крови и дополнительно съесть пищу, содержащую углеводы.

Запрещается употреблять напитки, которые могут существенно повысить уровень сахара в крови: ликеры, наливки, десертные и крепленые вина.

Помнить о высокой калорийности алкоголя (в одном грамме белков и углеводов – 4 ккал, в одном грамме жиров – 9 ккал, а в одном грамме алкоголя – 7 ккал).

Необходимо помнить о том, что алкогольная гипогликемия может быть отсроченной. Если вечером выпить много спиртного, гипогликемия может возникнуть ночью, причем иногда тяжелая. Поэтому перед сном нужно определить сахар в крови и дополнительно съесть пищу, содержащую углеводы.

Диета при сахарном диабете

Сахарный диабет – это болезнь обмена веществ. И поскольку диабет непосредственно связан с тем, насколько хорошо организм усваивает пищу, чрезвычайно важно знать, **что**и **когда**следует есть.

Углеводы из пищи в процессе усвоения превращаются в глюкозу, которая циркулирует в крови. Когда в организме больного сахарным диабетом нет достаточного количества инсулина, клетки тела не могут использовать глюкозу для выработки энергии. Она остается в кровотоке и уровень сахара в крови становится недопустимо высоким. Именно поэтому необходимо планирование питания, именно поэтому потребление нужных продуктов поможет больному сахарным диабетом.

Для больных сахарным диабетом важны состав питания и режим.

Помните!Из-за пропущенного или задержанного по времени приема пищи уровень содержания глюкозы в крови может слишком резко снизиться и привести к гипогликемии – состоянию, опасному для жизни!

Суточная потребность чело века в питательных веществах колеблется в зависимости от массы тела и интенсивности труда и составляет:

1. Белки – 80—120 грамм или примерно 1–1,5 грамма на 1 килограмм массы тела (но не ниже 0,75 грамма на 1 кило грамм массы тела).

2. Жиры – от 30 до 80—100 грамм.

3. Углеводы – в среднем 300–400 грамм. Естественно, вес продуктов, содержащих эти компоненты, намного выше; так, чтобы в организм попало 100 г белка, необходимо съесть 0,5 кг говядины или 0,55 кг не жирного творога.

Питание человека, больного сахарным диабетом, должно быть сбалансированным и достаточно калорийным.

В зависимости от рода деятельности взрослый человек должен потреблять в день следующее число килокалорий:

– люди, занимающиеся интенсивной физической работой, – 2000–2700 ккал,

– люди, занимающиеся обычным физическим трудом, – 1900–2100 ккал,

– при работе, не связанной с физическим трудом, – 1600–1800 ккал,

– люди, больные сахарным диабетом, – 1200 ккал (низкокалорийная диета).

Рекомендуется заменять животный белок растительным – то есть чечевицей, соей и грибами. Избыток животного белка не слишком полезен, особенно после 40–50 лет.

Рекомендуется употреблять меньше соли, так как ее избыток откладывается в суставах, а также может способствовать развитию гипертонической болезни.

Пищу лучше готовить таким образом, чтобы сахар из нее всасывался постепенно.

Пища должна быть скорее теплой, чем горячей, питье скорее прохладным, чем теплым; консистенция еды также имеет значение – она должна быть грубая, зернистая, волокнистая.

Не рекомендуется употреблять сильно измельченную или протертую пищу типа пюре или манной каши.

Полез но учитывать следующее обстоятельство: чем больше в продуктах клетчатки, тем медленнее всасывается из них сахар.

Диетическое питание для больных сахарным диабетом I типа

В этом питании имеются свои особенности. Так, для диабетика, получающего инсулин, все продукты принято делить на три группы:

– первая группа – продукты, которые можно употреблять в пищу, но обязательно их пересчитывать в хлебные единицы (ХЕ) и контролировать количество съеденного;

– вторая группа – продукты, которые можно употреблять в пищу практически без ограничений и в ХЕ не пересчитывать;

– третья группа – продукты, которые в пищу практически не используются. Они могут применяться только для снятия приступа гипогликемии.

«Сладкие» продукты.К ним относятся: чистый сахар, богатые глюкозой и фруктозой фрукты, соки и сладкие напитки, варенья, компоты, торты, пирожные, печенья, кремы, кексы, пироги, йогурт, сладкие сырки, мороженое и конфеты всех видов.

Одни сладкие продукты содержат жиры – это крем, сырки и шоколадные конфеты. Другие сладкие продукты являются мучными изделиями из теста (торты и пирожные). Третьи приготавливают из фруктов (варенья, компоты, соки, лимонады). Четвертые – просто фрукты или ягоды в натуральном виде (например, виноград). Все эти продукты объединяет одно – повышенное содержание сахара в виде глюкозы и сахарозы, то есть они содержат такие углеводы, которые усваиваются организмом с чрезвычайно высокой скоростью.

Простые углеводы всасываются очень быстро и попадают в кровь в течение 3–5 минут, причем всасывание начинается уже в ротовой полости. Сложные углеводы, как говорилось выше, должны сначала попасть в желудок и превратиться в простые под действием желудочного сока; следовательно, они всасываются медленнее и с разной скоростью для разных видов продуктов.

Продукты с простыми углеводами диабетикам не рекомендуется употреблять. Это ограничение связано именно с тем, что в них содержится «моментальный сахар», очень быстро повышающий уровень глюкозы в крови. Данное ограничение в равной степени распространяется на больных диабетом первого и второго типов, кроме исключительного случая: при любом типе диабета для выхода из состояния гипогликемии необходимо есть продукты с «моментальным» сахаром.

Для этого используются следующие продукты: – глюкоза – в

виде таблеток или раствора, – виноград, виноградный сок, изюм, – сахар – кусковой, сахарный песок, – карамель, – сладкий чай, лимонад, пепси, фанта, квас, – фруктовые соки (в первую очередь – яблочный сок), – мед – содержит поровну глюкозу и фруктозу. Торты, пирожные, сладкое печенье, шоколадные конфеты, мороженое содержат «быстрый сахар», который начинает действовать мед леннее: через 10–15 минут. Это слишком долго для гипогликемии. Они содержат в своем составе очень много жиров, которые замедляют всасывание углеводов. Таким образом, если признаки гипогликемии сильно выражены, необходимо использовать чистые глюкозу и сахар, вино град, мед, соки, квас. Если признаки гипогликемии выражены слабо, то можно съесть пирожное, но лучше – пять кусков сахара (для гарантии) и один кусок хлеба или три – печенья. Печенье не такое жирное, как торт или пирожное с кремом, и эффект будет более ощутим.

Мороженое.Во-первых, никогда не нужно снимать мороженым приступ гипогликемии; во-вторых, не заменяйте порцией мороженого полдник или перекус перед сном – можно получить через час все ту же гипогликемию. Дело в том, что хотя мороженое содержит в явном виде сахарозу, оно жирное и очень холодное, а эти два обстоятельства существенно замедляют всасывание сахара. В результате мороженое относится к числу продуктов с «медленным сахаром»; его можно есть в количестве 50–70 грамм в течение дня или на десерт. Мороженое надо пересчитывать в хлебные единицы по норме: 65 г = 1 ХЕ.

Не нужно сочетать мороженое с горячей пищей или горячим питьем, так как его «холодные свойства» будут ослаблены.

Хлеб.Почему диабетикам нужен именно **черный**хлеб? Потому что, хотя кусок белого эквивалентен одной хлебной единице, он не такой зернистый и грубый, – следовательно, всасывание углеводов, содержащихся в белом хлебе, начнется через 10–15 минут, и сахар в крови будет повышаться резко. Если есть черный хлеб, то сахар начинает повышаться через 20–30 минут, и это повышение плавное, так как черный хлеб дольше перерабатывается в желудке и кишечнике – примерно 2–3 часа. Таким образом, черный хлеб – продукт с «медленным сахаром».

Мучные продукты и каши.Все крупы и сваренные из них каши – гречневая, рисовая, манная, пшенная, овсяная – содержат одинаковое количество углеводов: 2 столовые ложки крупы эквивалентны 1 ХЕ.

Однако каши из гречи, пшена и овсянки сравнимы по скорости всасывания с черным хлебом, то есть перерабатываются в желудке и кишечнике примерно 2–3 часа. Таким образом, они

тоже содержат «медленный сахар».

Манная каша не очень желательна, так как всасывается быстрее. Ее консистенция подобна белой булке, клетчатки почти нет, и в результате всасывание идет слишком быстро – «быстрый сахар».

Макароны и макаронные изделия, которые приготовляются из пшеничной муки тонкого помола, можно употреблять, пересчитывая их по хлебным единицам (ХЕ).

При употреблении мучных изделий необходимо придерживаться некоторых правил:

– не стоит есть макароны, а к ним – теплый картофельный суп;

– если поели макароны, пельмени, блины, картофель, то «заешьте» капустным или морковным салатом – в них много клетчатки, которая замедлит всасывание углеводов;

– если поели картофеля – то не ешьте в эту трапезу хлеб, финики и изюм, «закусите» его соленым огурцом или квашеной капустой.

Оболочка пельменей фактически тоже является макаронным изделием, но домашние пельмени вкуснее макарон, и тут возможны варианты: если уж очень хочется полакомиться пельменями, то приготовьте их сами и ешьте их, учитывая, что четыре небольших пельменя – одна хлебная единица (ХЕ).

Аналогична ситуация с домашней выпечкой. Домашние пироги и блины предпочтительнее «покупных»: во-первых, можно не класть в тесто сахар, а использовать сахарозаменитель; во-вторых, использовать только ржаную муку или смесь ржаной и пшеничной. Сырое дрожжевое тесто по весу является эквивалентом черного хлеба: 25 г теста равны 1 ХЕ.

Важно помнить, когда можно начинать есть после инъекции инсулина или приема таблетки. Все зависит от следующих обстоятельств:

– от времени начала действия инсулина или сахароснижающего препарата;

– от того, какие продукты вы собираетесь принимать в пищу, с «медленным сахаром» или с «быстрым»;

– от того, какой уровень сахара в крови был перед инъекцией инсулина или приема сахароснижающего препарата. Если сахар крови высокий, то нужно дать время препарату понизить его. Так, например, если в момент инъекции инсулина или приема таблетки сахар крови был 5–7 ммоль/л, то можно начинать есть через 15–20 минут; если сахар крови был 8—10 ммоль/л, то есть начинать надо через 40–60 минут.

Определение хлебной единицы (ХЕ)

Главным из мучных продуктов является хлеб – ржаной хлеб из муки грубого по мола или специальный хлеб для диабетиков, содержащий добавки овса.

Возьмем буханку черного хлеба стандартной формы в виде «кирпичика», отрежем поперек кусок толщиной один сантиметр и разделим его пополам. Мы получим кусок хлеба – так, как его обычно нарезают в домашних условиях и в столовых. Этот кусок весом 25 грамм называют хлебной единицей (ХЕ), и он соответствует одной хлебной единице.

Одна хлебная единица содержит 12 г углеводов. Все углеводсодержащие продукты, взятые в определенных количествах по весу, можно приравнять к 1 ХЕ. Конечно, это все примерный пересчет, основанный на опытных данных, но все-таки он ориентирует относительно содержания углеводов в продуктах.

Понятие о пересчете углеводсодержащих продуктов является одним из самых основных моментов для больного сахарным диабетом первого типа.

Одна хлебная единица содержится в:

– сахарный песок – 1 столовая ложка,
– сахар кусковой – 2,5 куска (12 г),
– мед – 1 столовая ложка,
– квас – 1 стакан (200 мл),
– лимонад —3/4 стакана (130 мл),
– сок яблочный – менее 1/3 стакана (80 мл),
– сок виноградный – 1/2 стакана (100 мл),
– хлеб и булка – любые, кроме сдобных, по 1 куску,
– крахмал – 1 столовая ложка,
– мука любая – 1 столовая ложка (с горкой),
– тесто сырое дрожжевое – 25 г,
– пирожок с мясом – менее половины пирожка,
– сухари – 20 г,
– панировочные сухари – 1 столовая ложка (15 г),
– оладьи – один средний,
– вареники – две штуки,
– пельмени – четыре штуки,
– каша (любая сухая крупа) – 2 столовые ложки,
– котлета (с примесью булки) – одна средняя,
– яблоко – одно среднее (100 г),
– груша – одна средняя (90 г),
– банан – половина плода (90 г),
– апельсин, грейпфрут – один средний (170 г),

– мандарины – три мелких (170 г),
– арбуз – 400 г с кожурой,
– дыня – 300 г с кожурой,
– абрикос – три средних (110 г),
– персик – один средний (120 г),
– сливы синие – четыре средних (100 г),
– ананас – 90 г с кожурой,
– гранат – один крупный (200 г),
– хурма – одна средняя (80 г),
– курага, чернослив, изюм – 20 г,
– ягоды (клубника, земляника, ежевика, смородина, черника, малина, крыжовник, брусника) – одна чашка (150 г),
– картофель – один небольшой клубень,
– картофельное пюре – 1,5 столовых ложки,
– картофель жареный – 2 столовые ложки (12 ломтиков),
– чипсы (картофель сухой) – 25 г,
– бобовые – 5 столовых ложек,
– кукуруза – половина початка (160 г),
– зеленый горошек – 110 г (7 столовых ложек),
– капуста – 300–400 г,
– тыква, огурцы – 600–800 г,
– помидоры – 400 г,
– свекла, морковь – 200 г,
– молоко, сливки любой жирности, кефир – 1 стакан (250 мл),
– сырники – один средний,
– мороженое – 65 г,
– сок грейпфрута или апельсина – 1/2 стакана (130 мл),
– пиво диабетическое – один стакан (250 мл).

Фрукты, ягоды и овощи

Фрукты и ягоды различаются по своим свойствам по способности повышения сахара в крови. Так, например, фрукты одного наименования, но разных сор тов, действуют одинаково: равные по весу кислое и сладкое яблоко одинаково повышают уровень сахара в крови. Кислы на вкус яблоки не от того, что в них меньше сахара, чем в сладких, а от того, что в них больше кислоты. Значит, разницы в питании между кислыми и сладкими яблоками нет, и есть можно любые яблоки, не забывая пересчитывать их в хлебные единицы.

Фрукты содержат фруктовый сахар (фруктозу), то есть содержат «быстрый сахар» и могут повышать сахар крови быстро, в течение 15 минут.

Виноград, в котором присутствует чистая глюкоза, можно есть в количестве 4–5 ягод, но чаще он используется для снятия приступа гипогликемии. Нежелательными являются фрукты с большим содержанием фруктозы – хурма и инжир. Не стоит употреблять сухофрукты – изюм, чернослив, курагу. Сухофрукты пересчитываются в хлебные единицы (20 г = 1 ХЕ), но лучше заменить 4–5 штук кураги яблоком или грейпфрутом; это гораздо полезней, так как в свежих фруктах больше витаминов.

Разрешенные фрукты и ягоды: яблоки, груши, цитрусовые, арбуз, дыня, абрикосы, персики, сливы, гранаты, манго, вишня, черешня, клубника, смородина, крыжовник.

Менее желательные, но иногда допустимые фрукты и ягоды: бананы и ананасы.

Фруктовая порция не должна превышать 2 ХЕ в день, причем ее надо делить на две части: например, съесть яблоко в полдень, а грейпфрут – в четыре часа дня, между обедом и ужином. Еще раз следует напомнить, что во всех фруктах и ягодах – «быстрый сахар». Значит, не стоит есть яблоко на последнем перекусе – перед сном, так как сахар сначала быстро поднимется, а затем спадет, и в четыре часа ночи могут появиться признаки гипогликемии.

Фруктовые соки с сахаром нежелательны, кроме случая снятия приступа гипогликемии. Соки, которые имеются в продаже, бывают с сахаром и без сахара, натуральные. Но натуральные соки содержат фруктозу и не содержат клетчатку. Клетчатка замедляет всасывание, а ее отсутствие приводит к тому, что «быстрый сахар» натуральных фруктов в их соках становится «почти моментальным».

Итак, можно сделать вывод, что измельчение, превращение в

кашицу или в сок разрешенного больным сахарным диабетом продукта превращает его в нежелательный продукт, а твердое, волокнистое и прохладное для диабетика предпочтительно.

Овощи являются важнейшей составляющей меню для больных сахарным диабетом, так как почти не содержат ни углеводов, ни жира, зато в них много клетчатки. Но и тут есть ограничения, так как отдельные виды овощей довольно богаты углеводами – прежде всего это картофель, содержащий крах мал. Картофель можно есть, но при строгом учете: одна не большая вареная картофелина (немного больше куриного яйца) равна 1 ХЕ. Лучше есть вареный картофель, так как он повышает сахар медленнее, чем картофельное пюре.

Кроме картофеля необходимо пересчитывать в хлебные единицы кукурузу, также содержащую крахмал (160 г = 1 ХЕ), и бобовые (бобы, фасоль, горох из расчета 5–7 столовых ложек вареного продукта на порцию).

В учете не нуждаются: капуста всех видов, морковь, редис, редька, репа, помидоры, огурцы, кабачки, баклажаны, зеленый и репчатый лук, салат, ревень, зелень (петрушка, укроп и т. д.). Свекла и морковь сладковаты, но их можно есть без ограничений, так как в них много клетчатки. Но если приготовить натуральный морковный сок без сахара, то его, в отличие от цельной или натертой моркови, нужно пересчитать в хлебные единицы (1/2 стакана = 1 ХЕ).

Также без ограничений (в разумных пределах, конечно) разрешены грибы и соя, которые со держат растительный белок.

Растительные жиры (подсолнечное масло и т. д.) не учитываются; можно не учитывать орехи и семечки.

Молочные продукты

Продукты типа мороженого, йогурта с сахаром, сладких сырков и творожков относятся к сладким продуктам, и их характеристика представлена выше. Из других молочных продуктов надо учитывать только жидкие (молоко, сливки, кефир любой жирности) из расчета 1 стакан = 1 ХЕ. Сметана (до 150–200 г), творог, масло и сыр практически сахара крови не повышают; в них много жира. Необходимость учета жидких продуктов обусловлена тем, что в них лактоза (молочный сахар) содержится в растворенном виде, то есть усваивается наиболее легко и быстро. Сырники, в которые добавляется мука, нужно учитывать по норме: один сырник среднего размера – 1 ХЕ.

Мясные и рыбные продукты

Мясные и рыбные продукты представляют определенную сложность для учета. Не надо учитывать приготовленные мясо и рыбу (жареные или вареные), яйца, ветчину, копченые колбасы, копченую рыбу и другие изделия, в которых мясные и рыбные продукты представлены в чистом виде, без примесей – тогда они сахар в крови не повышают.

Однако в вареные колбасы и в сосиски добавляется крахмал, в котлеты – хлеб и картофель. Котлеты можно приготовить самостоятельно и обойтись при этом минимальным количеством углеводов.

Ориентировочно можно считать, что две сосиски или 100 г вареной колбасы эквивалентны 0,5–0,7 ХЕ.

Алкогольные напитки

Алкогольные напитки оцениваются как с точки зрения крепости, так и по содержанию в них сахара.

Виноградные вина классифицируются следующим образом:

– столовые – белые, розовые и красные, которые делятся на сухие (виноградный сахар перебродил почти полностью) и полусладкие (3–8 % сахара), содержание спирта в них 9—17 %. Ассортимент вин: «Цинандали», «Гурджаани», «Каберне», «Кодру», «Пинот» и т. д.);

– крепкие – содержание сахара в них до 13 %, спирта – 17–20 %. Ассортимент вин: портвейн, мадера, херес, марсала и т. д.;

– десертные – содержание сахара в них до 20 %, у ликерных вин – до 30 % сахара, содержание спирта 15–17 %. Ассортимент вин – кагор, токай, мускат и т. д.;

– игристые – в том числе шампанское: сухое – практически без сахара; полусухое, полусладкое и сладкое – с со держанием сахара;

– ароматизированные – вермут, содержание сахара 10–16 %, содержание спирта 16–18 %.

Больным сахарным диабетом не рекомендуются все вина, включая шампанское, где количество сахара превосходит 5 %.

Пиво, содержащее лег ко усвояемые углеводы в форме мальтозы, лучше не употреблять – кроме случая снятия приступа гипогликемии.

Раз решены столовые вина (прежде всего – сухие), которые со держат не более 3–5 % сахара и практически не поднимают уровень глюкозы в крови. Рекомендуемая доза – 150–200 г вечером. Красное сухое вино в ежедневной дозе 30–50 г полезно, так как благотворно влияет на сосуды головного мозга и противодействует склеротическим явлениям. Из крепких напитков допускается употребление водки и коньяка (бренди, виски, джин и т. д.) из расчета 75—100 г за один раз; при регулярном употреблении – не более 30–50 г в сутки.

Большие дозы крепких напитков должны быть исключены, так как поджелудочная железа очень чувствительна к алкоголю и взаимодействует с ним довольно сложным образом. Примерно через тридцать минут после употребления крепкого напитка в значительной дозе (200–300 г) сахар в крови повышается, а через 4–5 часов резко падает.

Сахарозаменители

Сахарозаменители – это вещества со сладким вкусом из группы углеводов, которые не преобразуются в организме в глюкозу или преобразуются медлен нее, чем сахароза. Таким образом, сахаро-заменители можно использовать для приготовления сладких диабетических напитков, конфет, вафель, печенья, тортов, компотов, варенья, йогуртов и так далее; на их применении основана целая отрасль пищевой промышленности, которая обслуживает диабетиков.

Допустимая суточная доза любого сахарозаменителя – не более 30–40 г. Эту дозу необходимо перевести в количество конфет или печенья, которые можно съесть. Для этого надо посмотреть на упаковке, сколько сахарозаменителя содержится в ста граммах продукта.

Сахарозаменители можно разделить на три группы.

Группа 1: ксилит и сорбит. Их калорийность – 2,4 ккал/г. В количестве до 30 грамм глюкозу в крови не повышают. Имеют побочное действие – слабительный эффект.

Группа 2: сахарин, аспартам, цикломат, ацетсульфам К, сластилин, сукразит, свитли, цюкли, сукродайт и т. д. Не калорийны. В любых количествах глюкозу в крови не повышают. Побочным действием не обладают.

Группа 3: фруктоза. Калорийность 4 ккал/г. Повышает глюкозу в крови в 3 раза медленнее, чем пищевой сахар; 36 грамм фруктозы соответствует 1 ХЕ. Побочным действием не обладает.

Диабетические продукты

Диабетические продукты – это специальные продукты, которыми больные сахарным диабетом обоих типов могут разнообразить свое питание. Данные продукты можно приобрести в аптеках, в крупных супермаркетах, где имеются специальные отделы для диабетиков.

Вот краткий перечень диабетических продуктов, которые вы можете найти на прилавках наших магазинов:

– заменители сахара (сорбит, фруктоза, «Цюкли», «Сукродайт»);

– чай (диабетический, мочегонный, противовоспалительный), кофейный напиток, цикорий молотый;

– соки, компоты, джемы различных сортов; – конфеты диабетические (шоколадные, леденцы «Сула»);

– печенье диабетическое на сорбите или на ксилите;

– вафли, мороженое, приготовленное на заменителе сахара;

– галеты, отруби пшеничные, отруби ржаные, хрустящие хлебцы разных сортов (ржаные, кукурузные, пшеничные);

– соевые продукты (мука, мясо, гуляш, молоко, бобы, фарш);

– соль и заменители соли (с пониженным содержанием натрия; йодированная);

– заменители молока, соевое молочное питание и так далее.

Считается, что диабетические продукты все приготовлены на таких сахарозаменителях, которые не повышают сахар крови. Так, например, конфеты не требуется пересчитывать в хлебные единицы (ХЕ). А вот мучные изделия – пересчитывать необходимо, так как они содержат крахмал. Для этого на упаковке должно быть указано обязательно количество углеводов, а иногда уже и количество хлебных единиц (ХЕ).

Рекомендации для больных сахарным диабетом первого типа

Можно употреблять столько же белков и углеводов, как и здоровым людям, но углеводы нужно пересчитывать на количество хлебных единиц и употреблять их дробными порциями.

Дневной рацион должен составлять в среднем 1800–2400 ккал. Для женщин: 29 ккал на 1 килограмм массы тела, для мужчин: 32 ккал на 1 килограмм массы тела.

Эти килокалории должны набираться за счет следующих продуктов: 50 % – углеводы (хлеб, каши, овощи и фрукты); 20 % – белки (нежирные молочные, мясные и рыбные продукты); 30 % – жиры (нежирные молочные, мясные и рыбные продукты, растительное масло).

Распределение питания по приемам пищи зависит от конкретной схемы инсулинотерапии и обычно не должно превышать 7 ХЕ за один раз. При двух инъекциях инсулина оно может быть, например, таким: завтрак – 4 ХЕ, «второй» завтрак – 2 ХЕ, обед – 5 ХЕ, перекус между обедом и ужином – 2 ХЕ, ужин – 5 ХЕ, перекус перед сном – 2 ХЕ; итого – 20 ХЕ.

Помимо всего прочего необходимо учитывать, что распределение питания по приемам пищи зависит также от рода деятельности. Так, например, интенсивная физическая работа требует 2500–2700 ккал или 25–27 ХЕ, обычный физический труд требует 1800–2000 ккал или 18–20 ХЕ; работа, не связанная с физическим трудом, – 1400–1700 ккал или 14–17 ХЕ.

Если вам предстоит съесть лишнее, то необходимо:

– есть охлажденную пищу, – добавлять в пищу в балластные вещества, – ввести добавочную дозу «короткого» инсулина.

Например, если вы хотите съесть лишнее яблоко, то можно посту пить следующим образом: крупно натереть на терке яблоко и морковь, перемешать и охладить смесь. Если же вы хотите съесть пельмени, то после них стоит закусить сала том из свежей крупнонарезанной капусты.

Если вы добавляете инсулин, то необходимо придерживаться следующих правил: а) доза инсулина, необходимая для погашения 1 ХЕ, не одинакова в разное время суток и колеблется от 0,5 до 2,0 ЕД;

б) вводить на каждую дополнительно съеденную хлебную единицу 2 ЕД «короткого» инсулина – утром; 1,5 ЕД – в обеденное время; 1 ЕД – вечером;

в) перед сном, в 23–24 часа, необходимо делать перекус (1–2 ХЕ) для снижения риска ночной гипогликемии. Есть нужно продукты, содержащие «медленный саха р», – бутерброд с черным хлебом, стакан молока, гречневую кашу;

г) кушайте сладкое, приготовленное на сахарозаменителях.

Диетическое питание для больных сахарным диабетом II типа

В случае заболевания сахарным диабетом второго типа основной акцент в вопросе питания определяется тем, что больной должен похудеть или постараться не набрать лишний вес. Отсюда следует, что диета для больных сахарным диабетом второго типа должна быть низкокалорийной, а при наличии ожирения – не более 1000–1200 ккал в сутки.

Естественно, таким больным необходимо иметь представление, какие продукты повышают и не повышают сахар крови, как пересчитать «съеденные» углеводы в хлебные единицы, а также обязательно знать калорийность употребляемых в пищу продуктов.

Количество продуктов, содержащих 100 ккал:

– огурцы, кабачки, салат – 400–800 грамм,
– морковь, свекла, грибы – 300 грамм,
– овощи (кроме картофеля, бобовых, кукурузы) – 300 грамм,
– яблоки, груши – 200 грамм или два средних плода,
– банан – 120 грамм или один средний,
– апельсины – 250 грамм или один плод,
– мандарины – 4–5 штук,
– персики – 2 штуки,
– абрикосы – 4–5 штук,
– арбуз – 300 грамм,
– орехи – 15 грамм,
– картофель вареный – 2 штуки средние,
– крупы (каши) – 4 столовые ложки с верхом,
– макароны – 4–5 ложек,
– хлеб черный – 2 куска,
– кефир, молоко (обезжиренные) – 1 стакан,
– сливки 20 % – 2,5 столовые ложки,
– сливки 10 % – 4,5 столовые ложки,
– сметана 20 % – 2 столовые ложки,
– сметана 30 % – 1,5 столовые ложки,
– творог (нежирный) – 4 столовые ложки,
– сыр (нежирный) – 40 грамм,
– сырок глазированный – 1/2 сырка,
– масло сливочное, майонез, маргарин – 15 грамм,
– масло растительное – 10 грамм,
– говядина и свинина (постные) – 70 грамм,
– куриное мясо (без жира и кожи) – 90 грамм,

– печень, почки, сердце, язык – 90 грамм,
– колбасы копченые – 25 грамм,
– колбасы вареные (сосиски) – 35–45 грамм,
– яйцо – 1 штука,
– рыба речная – 160 грамм,
– рыба морская – 70 грамм,
– икра – 40 грамм,
– какао – 50 грамм,
– соки – 1 стакан,
– пиво – 1/2 стакана,
– кока-кола – 1 стакан,
– вино сухое – 125 грамм,
– вино сладкое – 65 грамм,
– шампанское (сухое) – 100 грамм,
– водка – 35 грамм.

Рекомендации для больных сахарным диабетом второго типа

Можно есть столько же белков, как и здоровым людям; жиры – в ограниченном количестве, лучше растительного происхождения; углеводы – дробными порциями. В случае избыточного веса – низкокалорийная диета и подсчет килокалорий, вводимых с пищей.

Контролировать уровень холестерина в крови следует так же тщательно, как и уровень сахара крови. Допустимые нормы холестерина: 3,3–5,2 ммоль/л; допустимое повышение уровня холестерина – не выше 6,4 ммоль/л. Следует ограничить животный жир: сметану и творог употреблять обезжиренные; молоко – с содержанием жира 0,5 %; сливочное масло – 15–20 грамм в день; мясо и рыба нежирные, приготовленные на пару или отварные, без добавления жира в процессе приготовления какого-либо блюда; яйцо – одно в день, а лучше одно в два дня, так как содержит много холестерина.

Ограничить мучные изделия – при приготовлении блинов, пирогов, пельменей использовать ржаную муку или смесь ржаной и пшеничной муки.

Употребляйте в пищу диабетические продукты. Их описание представлено выше.

Отличия питания больного сахарным диабетом первого типа от питания больных сахарным диабетом второго типа.

Прежде всего различия состоят в большем разнообразии продуктов и блюд. При диабете первого типа разрешается есть арбуз, дыню, иногда картофель, банан, ананас. Можно так же есть мучные изделия – блины, оладьи, пельмени и так далее.

А при сахарном диабете второго типа очень много ограничений в выборе продуктов: сладкое, картофель практически исключается, крупы – используются по минимуму, основной упор делается на овощи без содержания крахмала, вегетарианские супы, растительное масло и так далее.

Особенности питания детей, больных сахарным диабетом

Задача организации правильного питания детей, больных сахарным диабетом, – обеспечить нормальное физическое, интеллектуальное и половое развитие.

В отличие от взрослых дети нуждаются в значительно большем количестве энергии в расчете на 1 кг массы тела и, что особенно важно, имеют высокую потребность в белках – основном строительном материале, обеспечивающем рост и физическое развитие ребенка.

Из питания больных сахарным диабетом детей полностью должны исключаться легкоусвояемые углеводы. Чтобы дети не приучались к сладостям, не следует кормить их и сахарозаменителями. Просто важно обеспечить должное поступление с пищей продуктов, содержащих углеводы и богатых клетчаткой, что благоприятно действует на процессы пищеварения, углеводный обмен, снижает уровень глюкозы в крови.

Детям без ограничений рекомендуются овощи с низким содержанием углеводов: капуста, помидоры, огурцы, баклажаны, репа, брюква, сельдерей, ревень и другие.

Жиры должны составлять примерно 25–30 % общей энергетической ценности пищи. 5—10 % должны составлять жиры растительного происхождения. Из жиров животного происхождения предпочтение следует отдавать сливочному маслу.

Белки должны составлять 2,5–4 г на 1 кг массы тела ребенка, причем половина из них должна быть животного происхождения.

Построить правильную диету больных сахарным диабетом детей чрезвычайно важно. Необходимо учитывать возраст ребенка, его физическое развитие, активность, массу тела, режим дня и учебной нагрузки.

Ребенок должен чувствовать себя полноценным членом семьи. Он не требует отдельного стола, питание его дома должно быть максимально приближено к питанию всех членов семьи. Но достичь этого можно лишь тогда, когда все члены семьи принимают условия питания больного сахарным диабетом, прежде всего, исключают из своего рациона легкоусвояемые углеводы.

Все это важно, прежде всего, в психологическом плане, чтобы ребенок не чувствовал своей обделенности. Семья должна

приспосабливаться именно к диете больного ребенка, тем более что такая диета по существу предотвращает развитие ожирения, атеросклероза и ишемической болезни сердца. Следовательно, питаться так, как рекомендуется для больных сахарным диабетом, не вредно и членам семьи больного ребенка.

Следует обеспечить частый (5–6 раз в сутки) прием пищи с учетом времени введения инсулина и его максимального действия. Шестикратный прием пищи детей при сахарном диабете является наиболее физиологичным и рациональным. Распределение пищи при этом предлагается следующее: первый завтрак – 25 % суточной энергетической и сахарной ценности пищи; второй завтрак – 10–15 %; обед – 25 %; полдник – 5—10 %; первый ужин – 25 %; второй ужин – 5—10 %.

Если нарушается режим питания ребенка и нерегулярно или с неправильной дозировкой вводится инсулин, это приводит к отрицательному влиянию на интеллектуальное развитие ребенка. Нередко изменения интеллекта могут быть необратимыми.

Помните!Тщательное лечение и введение адекватных соответствующей диете доз инсулина являются главными в обеспечении нормального развития ребенка!

В жизни человека могут встретиться самые разные эмоциональные и физические нагрузки, инфекции, вынужденные отклонения от диеты и режима физической нагрузки и пр. Поэтому больной сахарным диабетом и его ближайшие родственники, родители больного ребенка должны быть теоретически и практически подготовлены в вопросах сахарного диабета, уметь всегда принимать правильные решения. Хотя такая подготовка не исключает необходимости обращаться к врачу.

После выявления сахарного диабета у ребенка (равно как и у взрослого) врач обязан выдать больному **паспорт**или **карточку больного сахарным диабетом**, где записываются индивидуальные рекомендации по назначенной диете и дозы сахароснижающих препаратов.

Пользуясь таблицами и рекомендациями (приведенными выше) по взаимозаменяемости продуктов, больной (его родители, если это ребенок) может регулировать питание, не выходя за пределы данных рекомендаций.

Разгрузочные дни для больных сахарным диабетом и ожирением

При лечении больных сахарным диабетом и ожирением обязательным является соблюдение субкалорийной диеты, при которой обеспечен отрицательный энергетический баланс.

Если снижение веса происходит менее 0,5 кг в неделю, то 1–2 раза в неделю следует проводить разгрузочные дни с определенным количеством продуктов на день. Это может быть употребление в течение дня 1–1,5 кг яблок, либо 1,5–2 кг свежих огурцов, либо 600 г нежирного творога, может быть 200 г нежирного творога и 500 мл кефира, либо 300 г вареного нежирного мяса и 200–300 г свежих овощей (кроме картофеля), либо 200 г риса и 500 г яблок.

Применяются также овсяные дни (200–250 г овсяных хлопьев или 150–200 г овсяной муки, вареные на воде без соли); овсяно-овощные (200–250 г овсяных хлопьев и 500–600 г овощей, бедных углеводами, по 250–300 г на обед и ужин).

В разгрузочные дни пищу необходимо принимать 5–6 раз в день. Необходимо учесть, что разгрузочные дни показаны только при условии, если в остальные дни недели больной соблюдает диету, обеспечивающую отрицательный энергетический баланс.

Помните!

Не следует проводить разгрузочные дни несколько раз кряду. В дни пищевой разгрузки по рекомендации врача дозу инсулина или сахароснижающих таблеток следует уменьшать (до половины вводимой!) для предупреждения гипогликемии!

При сахарном диабете **голодание**, в том числе и при ожирении, **противопоказано**!

Витамины, макро– и микроэлементы

Итак, питание при сахарном диабете должно быть сбалансированным, то есть содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, о которых уже говорилось выше. Также в рационе как здорового человека, так и диабетика должно быть достаточное количество минеральных веществ и витаминов. В некоторых ситуациях (при большой физической нагрузке, беременности, нервных стрессах, инфекционных и других заболеваниях) потребность в некоторых витаминах возрастает.

Витамины – это органические вещества с высокой биологической активностью, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Их человек получает естественным путем – с овощами, фруктами и другими продуктами. Но иногда этого бывает недостаточно, и тогда витамины можно ввести дополнительно, принимая соответствующий препарат – либо моновитамин, либо витаминный комплекс, включающий добавки минеральных веществ.

Витамины – это органические соединения, но организму требуются еще и неорганические вещества и элементы, едва ли не вся таблица Менделеева. Ниже перечислены макро– и микроэлементы, суточная их потребность и продукты, богатые тем или иным минеральным веществом.

Таблица 1

Суточные нормы потребления макро– и микроэлементов для взрослого человека

Название элемента	Суточная потребность	Перечень продуктов
Na — натрий	4—6 грамм	Поваренная соль, рыба, колбасы, сыры, хлеб
K — калий	2—4 грамма	Чай, какао, кофе, шпинат, горох, орехи, грибы, греча, фрукты и овощи
Mg — магний	0,4—0,8 грамм	Какао, орехи, крупы, бобовые. Магний снижает уровень холестерина в крови, необходим при сахарном диабете
Ca — кальций	0,8—1,2 грамма	Сыр, брынза, чай, орехи, жирный творог, кофе, молоко
P — фосфор	1,2—3 грамма	Сыр, молочные продукты, яйца, мясо, бобовые, рыба
Cl — хлор	5—7 грамм	Поваренная соль и морские продукты
Fe — железо	1—2 миллиграмма	Какао, мясо, мясные субпродукты, горох, грибы, греча, хлеб, орехи

Cu — медь	2 миллиграмма	Тресковая печень, какао, говяжья печень, кальмар, орехи, горох, греча
Zn — цинк	11—14 миллиграмм	Мясо, рыба, яйца
Mn — марганец	5—7 миллиграмм	Крупы, бобовые, петрушка, укроп, щавель, клюква, малина, черная смородина
Cr — хром	0,2 миллиграмма	Черный перец, печень, пивные дрожжи, хлеб из муки грубого помола. *Хром снижает уровень сахара в крови, поэтому необходим диабетикам*
Se — селен	0,01 миллиграмм	Морская и каменная соль, рыба, креветки, кальмар, яйца, мясные субпродукты
I — йод	0,1—0,2 миллиграмма	Все морские продукты, рыбий жир, молочные продукты, греча
F — фтор	0,5—1,0 миллиграмм	Мясо, чай, продукты моря

В приведенной выше таблице указаны продукты, богатые теми или иными веществами, но диабетику нельзя употреблять в пищу все подряд, а необходимо выбрать разрешенные продукты или продукты с некоторыми ограничениями. Например, чтобы получать кальций, лучше предпочесть брынзу, чай, орехи и молоко жирному творогу и сыру, хотя в них содержится кальция больше.

Но иногда бывает что с пищей, по разным причинам мы

недополучаем необходимые вещества. Выход здесь – прием специальных препаратов, витаминно-минеральных комплексов. Данные препараты содержат либо только комплекс витаминов, либо витамины плюс минеральные вещества. Такие препараты продаются в аптеках, где представлен очень богатый их ассортимент. Однако прежде чем принимать их, посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

Основные заповеди диабетика

Сахарный диабет – это болезнь, предъявляющая высокие требования к больным, которые хотят жить и чувствовать себя нормально. Знания и навыки – это необходимая вещь для больных, получающих инсулин. Они позволяют чувствовать себя в любой ситуации если не свободно, то хотя бы уверенно.

Вам необходимо иметь представление о характере вашего заболевания и его возможных последствиях. Полезно пройти обучение в диабетическом центре. Вам необходимо разбираться в лекарственных препаратах, назначаемых вам врачом.

Вы должны придерживаться четкого расписания ввода инсулина или приема таблеток и приема пищи – в смысле времени приема, количества и состава пищи. Все неординарные ситуации, нарушающие ваш обычный режим (дальняя поездка, визит в гости или в театр, физическая нагрузка), должны быть заранее обдуманы и спланированы. Во всех этих случаях вы должны четко представлять, где вы примете таблетку или сделаете укол, где и что съедите.

Диабетики, находящиеся на инсулине, должны постоянно носить с собой еду для предотвращения гипогликемии. Состав этой «пищевой аптечки» таков:

– десять кусочков сахара;

– бутылка лимонада (пепси, фанта и т. д.) или сладкого чая емкостью 0,5 литра;

– одно-два яблока;

– сладкое печенье 150–200 грамм;

– бутерброды на черном хлебе – не менее двух.

Помните!

1. Диабетик, получающий инсулин извне, никогда не должен быть голодным; для такого диабетика голод – признак гипогликемии, то есть крайней опасности!

2. Диабетику не рекомендуется переедать; он должен учитывать съеденное – как количество, так и способность различных продуктов повышать сахар в крови.

Вы должны разбираться в свойствах продуктов, знать, какие из них содержат больше углеводов, а какие больше белков, жиров и балластной клетчатки. Вы должны знать, с какой скоростью тот или иной продукт повышает уровень глюкозы в крови и как этот процесс зависит от консистенции продукта и его температуры (для сравнения: чистый сахар, теплый лимонад, яблоко, мороженое, холодное молоко, кусок черного хлеба, капуста).

Вы должны уметь пользоваться сахарозаменителями и

готовить специальные диабетические блюда. Вы должны придерживаться диеты и уметь пере считывать все съеденное в условные хлебные единицы (ХЕ) или в килокалории. Вы должны тщательно планировать любые физические нагрузки, начиная от легких (небольшая уборка квартиры, прогулка) до тяжелых – перенос тяжестей в течение трех-четырех часов, интенсивные занятия спортом.

В заключение еще раз необходимо подчеркнуть, что диетическое питание при сахарном диабете составляет основу лечения всех форм заболевания. Диета – важнейший метод компенсации сахарного диабета.

Будьте здоровы!

Рецепты блюд для больных сахарным диабетом

Для больных диабетом предпочтительнее: варка на воде, в овощном отваре и других жидкостях; варка паром, припускание (применяют для приготовления продуктов нежной консистенции, с большим содержанием влаги – рыбы, овощей, изделий из кнельной массы); варка с последующим обжариванием в духовке. Реже употребляются тушеные блюда.

Поскольку совершенно необходимо точно учитывать количество съеденного (особенно это относится к углеводам), нежелательно готовить пищу «на глаз», лучше пользоваться мерной посудой и специальными таблицами состава пищевых продуктов.

Условно пищевые продукты можно разделить на три группы, в зависимости от содержания в них углеводов.

Первая группа – продукты, которые практически не содержат углеводов: мясо, рыба, яйца, жиры, капуста, помидоры, огурцы, салат, шпинат.

Вторая группа – продукты, бедные углеводами (до 10 %): молочные продукты, свекла, морковь, стручковые; яблоки и другие фрукты.

Третья группа – продукты, богатые углеводами: сахар, кондитерские изделия (содержание в 100 г изделий от 69 до 80 % сахара), хлеб, крупы, мука, макаронные изделия, картофель, виноград, бананы, сушеные фрукты.

Не рекомендуются:

Изделия из сдобного и слоеного теста, крепкие жирные бульоны, молочные супы с манной крупой, рисом, лапшой; жирные сорта мяса (утка, гусь), копчености, большинство колбас, консервы, жирные сорта рыбы: соленая рыба, консервы в масле, икра; соленые сыры, сладкие творожные сырки, сливки; рис, манная крупа, макаронные изделия; соленые и маринованные овощи, жирные, острые и соленые соусы, все мясные и кулинарные жиры; сладкие плоды, блюда, сладости (виноград, изюм, бананы, инжир, финики, сахар, варенье, конфеты, мороженое), виноградные и другие сладкие соки, лимонад на сахаре.

Рекомендуются:

Хлеб и мучные изделия: ржаной, отрубной, пшеничный из муки второго сорта – в среднем 300 г в день; несдобные, несладкие мучные изделия за счет уменьшения количества хлеба.

Супы: из разных овощей (щи, борщи, свекольники, окрошка мясная и овощная); слабые нежирные мясные, рыбные, грибные бульоны с овощами, разрешенной крупой (гречневая, ячневая, пшенная, перловая, овсяная), картофелем, фрикадельками. Для людей, страдающих диабетом и ожирением, супы и борщи из щавеля незаменимы. Очень полезны гречневая и овсяная крупы, так как они содержат большое количество натуральных пищевых волокон, кроме того, они в меньшей степени превращаются в жиры.

Соусы и пряности: нежирные соусы из слабых мясных, рыбных, грибных бульонов, на овощном отваре, томатный соус; перец, хрен, горчица – ограниченно; корица, гвоздика, майоран, петрушка, укроп.

Мясо и мясные продукты: нежирная говядина, телятина, обрезная и мясная свинина, баранина, кролик, куры, индейка в отварном, тушеном и жареном (после отваривания) видах, рубленые или куском; колбаса диетическая; язык отварной; печень – ограниченно.

Рыба: нежирные сорта (судак, треска, лещ, окунь, навага, серебристый хек) в отварном, запеченном, иногда жареном видах, рыбные консервы в собственном соку и в томате.

Молоко и молочные продукты: молоко и кисломолочные напитки, творог нежирный и полужирный и блюда из него (запеканки, суфле, ленивые вареники). Сметану следует ограничивать. Можно несоленый, нежирный сыр.

Яйца: до 1–1,5 яйца в день (всмятку), белковые омлеты. Желтки следует ограничить.

Крупы: следует ограничить в пределах нормы углеводов. Рекомендуются каши из гречневой, ячневой, пшенной, перловой, овсяной круп.

Жиры: несоленое, топленое сливочное масло; растительные масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное) – в блюда (не менее 40 граммов в день, в том числе для приготовления пищи).

Овощи: картофель с учетом нормы углеводов. Углеводы следует учитывать также в моркови, свекле, зеленом горошке. Предпочтительны овощи, содержащие малое количество углеводов: капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, помидоры, баклажаны, шпинат; овощи сырые, вареные, запеченные, тушеные, реже – жареные.

Очень полезен салат как продукт, содержащий минимальное количество углеводов, но богатый минеральными солями и витаминами, в том числе никотиновой кислотой, которую считают активатором инсулина. Соли цинка, которые содержатся в салате, также необходимы для нормальной деятельности

поджелудочной железы.

Закуски: винегреты, салаты из свежих овощей; икра овощная, кабачковая; вымоченная сельдь, рыба заливная, салат из морепродуктов; мясо, нежирный говяжий студень; сыр несоленый.

Сладкие блюда и сладости: свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде: желе, муссы, компоты; конфеты на ксилите, сорбите или сахарине.

Напитки: чай, кофе с молоком, соки овощные; напитки малокислых фруктов и ягод, отвар из настоя шиповника, которые необходимо употреблять круглый год.

Салаты и холодные закуски

Салат из репчатого лука и яблок

Состав: лук репчатый – 1 шт., яблоко – 1 шт., сметана – 1 ст. л., соль по вкусу.

Луковицу ополаскивают водой и мелко нарезают. Два яблока натирают или мелко нарезают. Все смешивают и заливают сметаной.

Салат из зеленого лука с яйцом

Состав: зеленый лук – 300 г, яйцо – 2 шт., сметана – 3 ст. л., соль по вкусу.

Вымытый зеленый лук мелко нарезают и перемешивают с мелко нарезанными яйцами. Заправляют сметаной и солят.

Салат весенний

Состав: укроп и зеленый лук – по 200 г, яйцо – 3 шт., сметана – 100 мл, соль.

Укроп и зеленый лук мелко нарезать, добавить натертые вареные яйца, посолить, добавить сметану, перемешать.

Салат весенний с чесноком

Состав: одуванчик – 50 г, крапива и первоцвет – по 30 г, чеснок – 3 дольки, майонез или растительное масло – 2 ст. л., яйцо – 1/2 шт., соль по вкусу.

Мелко нарезают листья одуванчика (после вымачивания в подсоленной воде), крапивы и первоцвета, солят и перемешивают. Добавляют мелко нарезанный чеснок. Поливают растительным маслом или майонезом. Сверху посыпают яйцом, сваренным вкрутую.

Салаты из моркови и чеснока

Вариант 1.*Состав: морковь (вареная свекла) – 1 шт., чеснок —2 дольки, майонез (сметана) – 1 ст. л.*

Натирают на мелкой терке свежую морковь, перемешивают с мелко нарезанным либо раздавленным в чесночнице чесноком, затем перемешивают с майонезом (сметаной).

Таким же образом готовится салат из вареной свеклы и чеснока.

Вариант 2.*Состав: морковь – 1 шт., чеснок – 2 дольки, орехи (очищенные) – 5 шт., майонез (сметана) – 1 ст. л.*

Натирают на мелкой терке свежую морковь, перемешивают с мелко нарезанным либо раздавленным в чесночнице чесноком. Грецкие орехи измельчают и перемешивают с морковью и чесноком. Затем добавляют майонез (сметану).

Салат из моркови и яблок

Вариант 1.*Состав: морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., майонез – 1 ст. л., зелень петрушки, соль, ксилит по вкусу.*

Очищенные морковь и яблоко натирают на крупной терке, перемешивают и заправляют майонезом, солью, ксилитом. Украшают зеленью петрушки или сельдерея.

Вариант 2.*Состав: морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., чеснок – 2–3 дольки, майонез – 2 ст. л.*

Очищенные морковь и яблоко натирают на крупной терке, смешивают с натертым чесноком и заправляют майонезом.

Салат из моркови, яблока и редьки

Состав: морковь, редька и яблоко – по 1 шт., чеснок – 2 дольки, растительное масло – 3 ст. л., соль по вкусу.

Морковь, яблоко и редьку натирают на крупной терке, перемешивают, добавляют измельченный чеснок, присаливают и заправляют растительным маслом.

Салат из помидоров с чесноком

Состав: помидоры – 1 шт., чеснок – 2 дольки, сметана – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Свежие помидоры нарезают кружочками, добавляют мелко нарезанный чеснок, поливают сметаной.

Салат из помидоров, фаршированных огурцами и хреном

Состав: помидоры – 2 шт., огурцы – 1 шт., хрен – 1 ст. л., зелень, сметана – 1 ст. л., соль.

Отбирают ровные целые помидоры, нарезают.

Перемешивают с мелко нарезанными огурцами и укропом.

Сметану перемешивают с тертым хреном. Смесью заправляют подготовленные овощи, посыпают зеленью.

Салат из хрена с морковью

Состав: морковь – 1 шт., приправа из хрена – 2 ч. л., зелень, ксилит – 5 г, соль по вкусу.

Морковь натирают, смешивают с приправой из хрена, заправляют ксилитом. При подаче на стол посыпают зеленью.

Салат из грибов с хреном

Состав: грибы белые сушеные – 50 г, сметана – 2 ст. л., приправа из хрена – 2 ст. л., соль по вкусу.

Грибы замачивают на 3–4 часа и отваривают. Сливают отвар, шинкуют и солят. Сметану перемешивают с тертым хреном и поливают этой смесью грибы.

Салат из петрушки, одуванчиков и моркови

Состав: петрушка – 50 г, листья одуванчика – 60 г, морковь – 1 шт., сметана – 1 шт., укроп, соль по вкусу.

Морковь натирают на крупной терке, петрушку мелко нарезают, смешивают с мелко нарезанными листьями одуванчика (после вымачивания в подсоленной воде), перемешивают со сметаной и, посыпав укропом, подают к столу.

Салат из петрушки и яблок

Состав: корень петрушки – 100 г, яблоко – 1 шт., сметана – 2 ст. л., ксилит – 2 г, лимонный сок и соль по вкусу.

Натирают корень петрушки, перемешивают с мелко нарезанным яблоком, заправляют сметаной, добавляют соль, ксилит, лимонный сок.

Салат из петрушки и моркови

Состав: корень петрушки – 100 г, морковь – 1 шт., сметана – 1 ст. л., ксилит, укроп, соль и лимонный сок по вкусу.

Петрушку и морковь натирают на крупной терке и перемешивают со сметаной. Соль, ксилит, лимонный сок добавляют по вкусу. Посыпают укропом.

Салат из петрушки, помидоров и лука

Состав: петрушка – 50 г, помидор – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., сметана – 1 ст. л., укроп, соль по вкусу.

Мелко шинкуют зелень петрушки, нарезают дольками помидоры, кружочками лук. Перемешивают со сметаной, посыпают укропом.

Салат из петрушки, цикория и огурца

Состав: петрушка – 50 г, листья цикория – 30 г, огурец – 1 шт., сметана – 1 ст. л., соль, укроп и растительное масло по вкусу.

Мелко нарезают петрушку, молодой цикорий и огурец, добавляют растительное масло и соль.

Салат из редьки с капустой

Состав: редька – 2 шт., белокочанная капуста – по объему, как редьки, молотые ржаные сухари – 3 ч. л., растительное масло – 1 ст. л.

Нарезают мелкими кубиками редьку, прибавляют столько же нарезанной белокочанной капусты, затем мелко молотые сухари и заправляют растительным маслом.

Солят по вкусу. Подают на стол, посыпав свежей зеленью.

Салат из редьки и свеклы

Состав: редька и свекла – по 100 г, чеснок – 2–3 дольки, майонез – 3 ст. л., соль.

Редьку и свеклу натирают на мелкой терке, добавляют измельченный чеснок и заправляют майонезом.

Салат из сельдерея и грибов

Состав: сельдерей – 60 г, картофель – 1 шт., грибы – 60 г, яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Отваренные сельдерей и картофель нарезают ломтиками, а отваренные грибы – соломкой. Все перемешивают и заправляют майонезом, солью, перцем, посыпают зеленью и яйцом.

Салат из редьки с клюквенным соком

Состав: редька – 2 шт., клюквенный сок – 2 ст. л., растительное масло – 1 ст. л., соль по вкусу.

Редьку натирают, поливают клюквенным соком, добавляют растительное масло. Перемешивают, солят, настаивают полчаса-час и подают к столу.

Салат из сельдерея с яблоками и хреном

Состав: яблоки – 2 шт., сельдерей – 30 г, хрен – 30 г, простокваша – 100 мл.

Натирают на крупной терке неочищенное яблоко и сельдерей в соотношении 3:1, кладут в простоквашу. Заправляют солью и мелко натертым хреном.

Салат из сельдерея и креветок

Состав: сельдерей – 100 г, картофель – 1 шт., огурец – 1 шт., зеленый горошек 3 ст. л., вареные креветки – 100 г, майонез – 1 ст. л., укроп, соль, ксилит по вкусу.

Отварные сельдерей, картофель и свежие огурцы мелко нарезают, смешивают с нарезанной мякотью шеек вареных креветок. Добавляют зеленый горошек и заправляют майонезом, ксилитом, солью.

Салат из белокочанной капусты

Состав: капуста – 150 г, морковь – 1 шт., майонез – 1 ст. л., свежая зелень, соль по вкусу.

Капусту нарезают тонкими полосками, опускают в кипящую воду на 2–3 минуты, откидывают на дуршлаг, обдают холодной кипяченой водой. Морковь трут на крупной терке. Все перемешивают. Подают к столу в охлажденном виде, заправив майонезом и посыпав свежей зеленью.

Салат из капусты и свеклы

Состав: капуста – 150 г, свекла – 1 небольшая, растительное масло – 1 ст. л., соль, ксилит и лимонная кислота по вкусу.

Капусту тонко нарезают, солят, отжимают, смешивают с нарезанной вареной свеклой. Добавляют ксилит, разведенный в воде с лимонной кислотой или соком лимона, заправляют растительным маслом.

Салат из капусты с апельсином

Состав: капуста – 250 г, апельсиновый сок – 1/3 стакана, апельсин – 1 шт., крупное кислое яблоко – 1 шт., майонез – 2–3 ст. л.

Капусту тонко шинкуют, мнут руками и сбрызгивают апельсиновым соком, какое-то время держат в прохладном месте. Нарезают апельсин, добавляют тертое яблоко, все перемешивают с майонезом.

Салат из квашеной капусты с луком-пореем

Состав: квашеная капуста – 250 г, лук-порей – 70 г, семена укропа или тмина, растительное масло – 1 ст. л, соль и перец по вкусу.

Квашеную капусту откидывают на дуршлаг и дают стечь рассолу. Лук-порей очищают, тщательно моют, режут очень мелко. Капусту перемешивают с луком, семенами укропа или тмина, заправляют растительным маслом, солью и перцем.

Салат из цветной капусты

Состав: цветная капуста – 150 г, растительное масло – 1 ст. л., вареное яйцо – 1 шт., зелень, зеленый лук, соль и ксилит по вкусу.

Цветную капусту отваривают в подсоленной воде, разбирают на соцветия, поливают растительным маслом. Добавляют соль, ксилит, зелень, сверху посыпают яйцом.

Салат из капусты кольраби и яблок

Состав: капуста кольраби – 150 г, яблоко – 1 шт., сметана или растительное масло – 1 ст. л., зелень, соль, ксилит по вкусу.

Очищенную капусту кольраби и яблоки с кожурой мелко шинкуют, добавляют зелень петрушки, ксилит, соль, растительное масло, перемешивают и сразу же подают на стол.

Салат из капусты кольраби и болгарского перца

Состав: капуста кольраби – 150 г, болгарский перец – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., растительное мало – 1 ст. л., зелень, соль и лимонная кислота по вкусу.

Капусту нарезают соломкой, репчатый лук – полукольцами.

Болгарский перец очищают от зерен и мелко нарезают соломкой. Смешивают все овощи, солят по вкусу и добавляют лимонную кислоту и свежую зелень. Заправляют растительным маслом и подают к столу.

Салат из капусты кольраби с овощами

Состав: капуста кольраби – 150 г, помидор – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., зелень, сметана или растительное масло – 1 ст. л., соль по вкусу.

Капусту нарезают мелкой соломкой. Мелко режут головку репчатого лука, помидор, укроп. Смешивают нарезанную капусту с помидорами и ставят в холодное место на полчаса. Смешивают салат с приготовленным луком и зеленью, заправляют сметаной или растительным маслом.

Салат из краснокочанной капусты

Состав: краснокочанная капуста – 200 г, хрен – 10 г, сметана – 1 ст. л., долька лимона, ксилит, перец и соль по вкусу.

Капусту шинкуют тонкими полосками, опускают на несколько минут в кипящую воду, охлаждают, заправляют солью, тертым хреном и майонезом или растительным маслом по вкусу. Подают в охлажденном виде.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками

Состав: капуста – 150 г, яблоко – 1 шт., репчатый лук – 1/2 шт., растительное масло – 1 ст. л., соль, ксилит, лимонная кислота по вкусу.

Капусту шинкуют, заливают небольшим количеством кипящей воды, солят, добавляют лимонную кислоту и нагревают, непрерывно помешивая. Когда капуста осядет, ее откидывают на дуршлаг и охлаждают. Очищенный репчатый лук мелко нарезают. Яблоко натирают на крупной терке. Перемешивают, заправляют ксилитом, растительным маслом. Перед подачей на стол посыпают мелко нарезанной свежей зеленью.

Салат из свеклы и яблок

Состав: свекла – 1 небольшая, яблоко – 1 шт., укроп, петрушка, сметана – 1 ст. л., соль, лимонная кислота по вкусу.

Вареную свеклу нарезают соломкой, а яблоко кубиками, перемешивают, заправляют солью, лимонной кислотой, сметаной.

Посыпают зеленью, украшают веточками петрушки.

Салат из свеклы и огурцов

Состав: свекла – 1 шт., соленый огурец – 1 шт., чеснок – 2 дольки, сметана – 3 ст. л., соль по вкусу.

Свеклу отваривают, чистят и трут на крупной терке. Мелко нарезают соленые огурцы, измельчают чеснок, добавляют в свеклу, солят и заправляют сметаной.

Салат из свекольной ботвы

Состав: свекольная ботва – 100 г, зеленый салат – 30 г, петрушка, укроп, растительное масло – 1 ст. л., яйцо – 1 шт.

Мелко нарезают свекольную ботву, зеленый салат, немного укропа и петрушки, добавляют подсолнечное масло и мелко порубленное вареное яйцо.

Салат из пастернака с яблоками

Состав: пастернак – 100 г, яблоко – 1 шт., майонез – 1 ст. л., лимонная кислота, укроп и соль по вкусу.

Корнеплоды пастернака натирают на крупной терке, смешивают с натертым яблоком, сбрызгивают лимонной кислотой, перемешивают, заправляют майонезом, солью, посыпают рубленым укропом.

Салат из спаржевой фасоли и грибов

Состав: спаржевая фасоль – 100 г, грибы (шампиньоны) – 100 г, репчатый лук – 1 шт., майонез – 3 ст. л.

Обжарить грибы с луком до готовности. Отварить фасоль в кипящей подсоленной воде. Остудить. Смешать, заправить майонезом. При желании можно добавить немножко ветчины.

Салат из кабачков

Состав: кабачок – 200 г, лук – 1 шт., помидор – 1 шт., сметана – 3 ст. л., зелень, цедра лимонная по вкусу.

Кабачок моют и натирают на крупной терке, смешивают с мелко нарезанной луковицей, рубленой зеленью, тертой лимонной цедрой и заправляют сметаной.

Салат из репчатого лука и яблок

Состав: репчатый лук – 1 шт., яблоки – 2 шт., сметана – 1 ст. л., соль по вкусу.

Луковицу ополаскивают водой и мелко нарезают. Два яблока натирают или мелко нарезают. Все смешивают и заливают сметаной.

Салат из лука-порея и вареной спаржевой фасоли

Состав: лук-порей – 75 г, спаржевая фасоль (сорт стручковой фасоли) – 50 г, петрушка, растительное масло – 1 ст. л., соль по вкусу.

Листья молодого лука-порея мелко нарезают, смешивают с мелко нарезанными стручками отваренной и охлажденной спаржевой фасоли. Добавляют мелко нарезанную зелень петрушки, растительное масло или майонез.

Салат из топинамбура (земляная груша) с яблоками

Состав: топинамбур – 150 г, яблоко – 1 среднее, сметана – 1 ст. л.,петрушка и укроп, соль.

Топинамбур натирают на крупной терке, добавляют измельченное яблоко, заправляют сметаной. Сверху посыпают зеленью.

Салат из топинамбура с помидорами

Состав: топинамбур – 200 г, помидоры – 2 шт., чеснок – 2 дольки, майонез – 2 ст. л.

Топинамбур натирают на крупной терке, помидоры мелко режут, добавляют толченый чеснок, солят и заправляют майонезом. Перед подачей на стол посыпают свежей зеленью.

Салат из топинамбура и редиса

Состав: топинамбур – 200 г, редис – 200 г, сметана – 2 ст. л., соль по вкусу.

Топинамбур и редис натирают на крупной терке в равных долях, солят и заправляют сметаной.

Салат из тыквы

Состав: тыква и соленый огурец – по 100 г, сметана – 2 ст. л.

Тыкву и соленый огурец натереть на крупной терке и заправить сметаной.

Салат из соленых грибов, картофеля и соленых огурцов

Состав: соленые грибы – 100 г, картофель – 2 шт., соленый огурец – 1 шт., зелень укропа, майонез – 3 ст. л.

Соленые грибы, отварной картофель и соленые огурцы мелко нарезают, заправляют майонезом и посыпают измельченной зеленью укропа.

Закуска из огурцов, фаршированных свеклой и хреном

Состав: огурец – 1 шт., свекла – 1 шт., хрен – 1 ст. л., зелень, сметана – 1 ст. л.

Выбирают крупный огурец, разрезают его вдоль, вынимают мякоть. Перемешивают ее с натертыми свеклой и хреном. Фаршируют половинки огурцов, поливают сметаной, посыпают мелко нарезанным укропом.

Салат английский

Состав: отварное куриное мясо – 150 г, корень сельдерея – 100 г, соленый огурец – 1 небольшой, отварные шампиньоны – 50 г, сметана (майонез) – 3 ст. л., горчица – 1 ч. л.

Охлажденное отварное куриное мясо нарезают тонкими ломтиками, шампиньоны отваривают и вместе с огурцом нарезают кусочками, сельдерей – соломкой. Перемешивают и заправляют сметаной с горчицей (или майонезом).

Язык отварной

*Состав: язык – 200 г, зелень, соль по вкусу.*Язык моют, заливают холодной водой и варят на слабом огне. Перекладывают в холодную воду и снимают кожицу. Кипятят еще 10–15 мин. Охлаждают и нарезают ломтиками. Можно подать к нему натертый хрен чистый или со сметаной.

Язык заливной

Язык – 250 г, желатин – 10 г, лимон, огурец, зелень, яйцо для

украшения.

Язык заливают холодной водой и на слабом огне варят до готовности. Перекладывают в холодную воду и снимают кожицу. Кипятят еще раз 10–15 минут и из бульона и желатина готовят желе. На дно блюда наливают немного желе, охлаждают. Сверху кладут ломтики языка. Украшают зеленью, лимоном, яйцом, сваренным вкрутую, огурцом. Заливают сверху желе.

Говядина отварная

Состав: говядина – 250 г, репчатый лук – 1 шт., морковь – 1 шт., любая капуста – 200 г, лавровый лист, зелень, соль по вкусу.

Мякоть говядины заливают холодной водой, быстро доводят до кипения, затем варят на слабом огне. Остужают в бульоне и нарезают тоненькими ломтиками. Подавая на стол, дополняют овощным ассорти.

Студень из говядины

Состав: говядина – 0,5 кг, морковь – 3 шт., лук – 3 шт., желатин – 30 г, чеснок, зелень, соль, лавровый лист, перец душистый по вкусу.

Говядину вместе с костями моют, заливают холодной водой и варят на слабом огне 4–5 часов. За час до готовности добавляют лук и морковь. Мелко рубят, отделив от костей. Вновь заливают бульоном, солят, добавляют специи, кипятят 15–20 минут, перед окончанием варки вливают замоченный желатин и растертый чеснок. Разливают в формочки. Подают с зеленью и хреном.

Курица заливная

Состав: куриное мясо – 300 г, бульон – 250 мл, яйцо – 2 шт., дольки лимона, огурец – 1 шт., зелень, желатин – 10 г, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Курицу отваривают и остужают в бульоне, потом отделяют мясо от костей. Растворяют в бульоне

предварительно замоченный желатин. Аккуратно выкладывают мясо в формочку, украшают яйцом, лимоном, свежим огурцом, зеленью, заливают бульоном с желатином и охлаждают.

Телятина с зеленым горошком

Состав: телятина – 500 г, горошек зеленый – 100 г.

Отваривают телятину, остужают и нарезают тонкими пластинами. Выкладывают на тарелку, добавляют консервированный зеленый горошек.

Паштет мясной

Состав: говядина – 250 г, морковь – 1 шт., лук – 2 шт., масло сливочное – 60 г, зелень, соль, специи по вкусу.

Мясо отваривают, нарезают ломтиками, тушат 10–15 минут с поджаренным луком. Пропускают через мясорубку 2–3 раза, одновременно добавляя масло, вареную морковь, соль, специи. Формируют в виде рулета, охлаждают. Украшают зеленью.

Яйца фаршированные

Состав: яйцо – 2 шт., ветчина – 30 г, укроп, петрушка, чеснок, майонез – 1 ст. л., соль по вкусу.

Круто сваренные и охлажденные яйца разрезают вдоль пополам. Вынимают желтки, протирают их, смешивают с фаршем из вареной ветчины и мелко нарезанной зелени, чесноком. Фаршем наполняют яйца, заливают майонезом.

Яйца, фаршированные луком

Состав: яйцо – 4 шт., репчатый лук – 1 шт., сметана – 3 ст. л., зелень петрушки и укропа, горчица и соль по вкусу.

Яйца варят вкрутую, разрезают пополам вдоль, вынимают желтки. Репчатый лук мелко нарезают и пассеруют, добавляют сметану, горчицу и соль по вкусу. Затем все смешивают с протертыми через сито желтками. Приготовленной массой наполняют белки, выкладывают их на блюдо, посыпают зеленью петрушки и поливают сметаной.

Паштет из фасоли

Состав: фасоль – 1 стакан, лук – 2 шт., растительное масло – 3 ст. л., уксус 3 %-ный – 2–3 ст. л., соль и перец по вкусу.

Фасоль варят, протирают через сито или пропускают через мясорубку, смешивают с поджаренным луком. Добавляют соль, уксус, перец. Все хорошо перемешивают, выкладывают на тарелку и охлаждают.

Икра из сушеных грибов

Состав: грибы сушеные– 7–8 шт., лук – 2 шт., чеснок – 3–4 дольки, зелень петрушки и укропа, уксус 3 %-ный – 10 мл, соль и перец по вкусу.

Сушеные грибы замачивают в воде на 4–5 часов, отваривают, дважды пропускают через мясорубку, перемешивают с жареным луком, добавляют немного грибного бульона и тушат на слабом огне 15–20 минут. Заправляют уксусом, солью, перцем, толченым чесноком, мелко нарезанным луком, петрушкой и укропом.

Салат с рыбой

Состав: рыба – 200 г, картофель – 1 шт., огурцы свежий и соленый – по 1 шт., яйцо – 2 шт., майонез – 3 ст. л., листья салата, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Рыбу варят и освобождают от костей. Картофель, огурцы свежий и соленый, сваренные вкрутую яйца мелко нарезают. Добавляют измельченные листья салата и зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу. Заправляют майонезом.

Салат из лосося

Состав: лосось или горбуша – 300 г, яйцо – 2 шт., лук – 1 шт., зелень петрушки или укропа, майонез – 3 ст. л.

Варят рыбу, остужают и мелко нарезают. Смешивают с яйцами, сваренными вкрутую, и мелко нарезанным репчатым луком. Заправляют майонезом. Полученную массу выкладывают салатницу и посыпают зеленью петрушки и укропа.

Первые блюда

Ассортимент первых блюд многообразен, они могут быть холодными и горячими. При сахарном диабете очень полезны молочные супы, приготовленные на цельном или разведенном молоке. При этом предпочтение следует отдавать гречневому и овсяному супам, а макаронные и крупяные супы надо употреблять ограниченно.

Весной и летом готовят холодные супы. Необходимо также использовать первые блюда с дикорастущими растениями, которые кроме пищевой ценности имеют и терапевтическое значение. Все они низкокалорийные, но содержат много витаминов и минеральных веществ.

Бульон лучше всего готовить из курицы, индейки или говядины, предварительно очистив мясо от кожи и жира. В процессе варки нужно удалять пену и лишний жир; мясо варить с луковицей и морковью, добавляя при желании чеснок, перец, зелень и лавровый лист. Все специи, а также соль класть за 30–40 минут до окончательной готовки мяса.

После окончания варки бульон рекомендуется процедить через марлю; он должен получиться прозрачным и нежирным. Возможны несколько способов его дальнейшего употребления: есть бульон с мясным пирожком; заправить бульон заранее отваренным рисом; отварить в бульоне немного лапши или вермишели; мелко нарезать хлеб, приготовить гренки и есть бульон с гренками; заправить бульон рубленым вареным или сырым яйцом. В последнем случае яйцо надо взболтать, довести бульон до кипения, влить в него яйцо при непрерывном помешивании и варить 2–3 минуты.

Бульон мясной с пудингом из ветчины и лиственной зелени

Состав: мясо (с костью) – 300 г, масло сливочное – 20 г, ветчина – 100 г, шпинат – 30 г, морковь – 1 шт., яйцо – 1 шт., молоко —2 ст. л., сыр – 20 г, петрушка (зелень), зеленый лук.

Из мяса, моркови, белых кореньев и части лука сварить бульон. Нежирную ветчину мелко изрубить или пропустить через мясорубку. Зеленый лук и шпинат мелко нашинковать и вместе с ветчиной слегка обжарить на масле и сложить в формочку, смазанную маслом, затем залить яйцом, смешанным с молоком, сверху засыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом

и запечь в духовом шкафу. Перед подачей к столу положить пудинг в тарелку и залить бульоном.

Мясной бульон с яйцами и шпинатом

Состав: мясной бульон – 500 мл, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., шпинат – 80 г, сливочное масло – 50 г, яйцо – 4 шт., корень петрушки, соль и перец по вкусу.

В мясной бульон добавить головку репчатого лука и одну морковь, корень петрушки. Потушить шпинат с частью масла и небольшим количеством воды, протереть через сито. Хорошо растереть масло, желтки, соль и перец, смешать со шпинатом и подержать 15 минут на водяной бане. Полученную массу положить в бульон, предварительно вынув лук и положив размятую вареную морковь.

Бульон мясной с фаршированными огурцами

Состав: мясо – 300 г, свежий огурец – 1 шт., лук – 1 шт., масло сливочное – 20 г, сыр – 20 г, яйцо – 1 шт., укроп.

Из мяса и воды сварить бульон. Огурец очистить от кожуры, удалить сердцевину, опустить в подсоленную кипящую воду и кипятить 5 минут, затем вынуть и дать обсохнуть. Одновременно нарезать мясо и поджарить вместе с луком, после чего пропустить через мясорубку, смешать с рубленой зеленью и яйцом, нафаршировать огурцы, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Перед самой подачей к столу положить фаршированные огурцы в горячий бульон.

Борщ

Состав: курица – 2 грудки, фасоль – 1 стакан (можно взять консервированную), свекла – 1 шт., лимон – 1 шт. (можно 3 г лимонной кислоты), капуста – 200 г, морковь – 1 шт., томатная паста – 3 ст. л., чеснок – 3 дольки, лук – 1 шт., перец, соль, лавровый лист, укроп.

Свежую фасоль замочить на ночь, воду вылить. Варить до полуготовности фасоль с кусочками куриного филе. Свеклу натереть, добавить в сильно кипящий бульон, когда закипит снова – выдавить половину лимона для сохранения цвета бульона. Нашинковать капусту, натереть морковь, когда свекла станет прозрачной – добавить в бульон.

Затем положить в кастрюлю томатную пасту, нарубленный чеснок, целую луковицу. Когда все овощи будут готовы, добавить

перец, лавровый лист, укроп.

Борщ зеленый

Состав: мясной бульон – 500 мл, говядина – 100 г, свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 1 шт., масло растительное – 2 ст. л., картофель – 2 шт., щавель – 40 г, сметана – 2 ст. л., зелень, яйцо – 1 шт.

В кипящий мясной бульон сначала кладут крупно нарезанный картофель, а через 10–15 минут тушеные овощи (свекла, морковь, томат). Через 10–15 минут добавляют нашинкованный щавель. Кипятят 1–3 минуты при закрытой крышке. Подают к столу с отварной говядиной, вареным яйцом, сметаной и рубленной свежей зеленью.

Борщ из вымоченной свеклы

Состав: мясо – 300 г, сливочное масло – 10 г, сметана – 60 г, свекла – 2 шт., капуста – 300 г, лук – 1 шт., сельдерей – 20 г, петрушка (корень) – 50 г, помидор – 1 шт., уксус – 1 ст. л., петрушка (зелень).

Сварить мясо. Очищенную свеклу нашинковать лапшой, залить 1–2 л холодной воды, добавить уксус и настаивать 2 часа (при этом воду сменить два раза). Очищенные лук, петрушку и сельдерей нашинковать, поджарить в масле вместе с томатом, добавить вымоченную свеклу, 0,5 стакана бульона и под крышкой тушить 20 минут. Затем в процеженный бульон положить нашинкованную капусту и тушеную свеклу и варить до полной готовности. Подать к столу с куском мяса, сметаной и рубленой зеленью.

Борщ с черносливом и грибами

Состав: грибной бульон – 500 мл, помидор – 1 шт., грибы сушеные – 20 г, свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., картофель – 2 шт., сметана – 2 ст. л., зелень, чернослив, соль и специи по вкусу.

Тщательно промывают сушеные грибы и заливают их водой на 10–15 минут, еще несколько раз промывают и оставляют на 3–4 часа для набухания, а потом варят до готовности в той же воде. Отвар процеживают и на нем готовят борщ, добавив свеклу, морковь, томат и шинкованную зелень. За 5 минут до окончания варки добавляют нарезанные соломкой грибы и отдельно отваренный чернослив. Подают к столу со сметаной и рубленой

свежей зеленью.

Борщок с молоком

Состав: лук – 1 шт., корень петрушки – 2 шт., морковь – 1 шт., капуста – 200 г, свекла – 1 шт., растительное масло – 2 ст. л., молоко – 500 мл, соль по вкусу.

Очищенные луковицу, корень петрушки, морковь нарезают и тушат в растительном масле 10–12 минут. Затем добавляют нашинкованную соломкой белокочанную капусту, перемешивают и продолжают тушить до готовности овощей. Отдельно тушат свеклу. Молоко соединяют с водой в пропорции 2:1 и доводят до кипения. Солят по вкусу, а потом заливают овощи. После того как суп закипит, снимают его с огня.

Щи из свежей капусты

Состав: капуста – 200 г, репа – 1 шт., морковь – 1 шт., свежая зелень, лук-порей, помидор – 1 шт., маргарин для жарки, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Репу, морковь, петрушку, репчатый лук и лук-порей нарезают дольками или брусочками и обжаривают на жиру. Капусту шинкуют, кладут в кипящий бульон или воду, доводят до кипения, добавляют пучок свежей зелени и варят еще 30–40 минут. За 5—10 минут до окончания варки заправляют обжаренными корнеплодами, солью и специями. Если щи готовятся со свежими помидорами, то их нарезают дольками и кладут в кастрюлю одновременно с овощами.

Щи из квашеной капусты

Состав: квашеная капуста – 150 г, морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., томат-пюре – 2 ст. л., жир (лучше растительное масло) – 1 ст. л., соль и специи по вкусу.

Квашеную нашинкованную капусту промывают, отжимают, кладут в кастрюлю, добавляют половину томат-пюре, немного жира, немного бульона или воды и тушат сначала на сильном, затем на слабом огне в течение часа. Морковь и репчатый лук нарезают, обжаривают с оставшимся жиром и томат-пюре и затем добавляют в капусту за 10–15 минут до окончания тушения. Приготовленную смесь кладут в кипящий бульон или воду и варят 20–30 минут. Подают к столу со сметаной и свежей зеленью.

Грибные щи

Состав: сушеные грибы – 100 г или свежие грибы – 300 г, капуста – 300 г, морковь – 2 шт., лук – 2 шт., соль, перец по вкусу.

Готовят грибной бульон. Свежие грибы промывают, очищают и нарезают; сушеные грибы промывают и замачивают на 2–3 часа для набухания. Грибной бульон варят с репчатым луком, морковью, солью и, при желании, с черным перцем. Затем бульон процеживают, удаляют лук и морковь, а вареные грибы режут помельче. Для приготовления щей бульон надо довести до кипения, а затем опустить в него нарезанные грибы и капусту, лук, морковь и зелень. Едят со сметаной.

Щи из крапивы

Состав: крапива – 150 г, щавель – 50 г, морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., сливочное масло – 20 г, сметана – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., петрушка (зелень), лук зеленый.

Хорошо промытую молодую крапива отваривают в воде 3 минуты, процеживают, протирают через сито или пропускают через мясорубку и тушат на жиру 10–15 минут. Морковь, лук, петрушку пассируют на жиру. В кипящий бульон или воду кладут крапиву, пассированные овощи, зеленый лук, варят 20–30 минут, а за 10 минут до готовности добавляют лавровый лист, перец, щавель, гвоздику. К столу подают со сметаной и рубленым яйцом.

Щи с подорожником

Состав: бульон – 300 мл, картофель – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., листья подорожника – 100 г, зеленый лук, укроп и петрушка, сметана – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., соль, перец по вкусу.

В кипящий бульон опускают мелко нарезанный картофель, лук, мелко порубленные молодые листья подорожника. Заправляют зеленым луком и зеленью. Употребляют в горячем виде со сметаной или майонезом. По желанию в тарелку крошат сваренное вкрутую яйцо.

Щи зеленые с яйцом

Состав: говядина – 300 г, яйцо – 1 шт., сметана – 80 мл, мука – 1 ст. л., щавель – 200 г, шпинат —200 г, лук репчатый – 1 шт., лук зеленый, петрушки (зелень).

Из мяса и воды сварить бульон. Щавель мелко изрубить. Шпинат сложить в кастрюлю, добавить немного воды, накрыть

крышкой, тушить до мягкости и пропустить через мясорубку. Лук нашинковать, слегка поджарить в масле, затем добавить муку, прожарить, постепенно развести процеженным бульоном. Положить в бульон шпинат и щавель и варить 10–15 минут. Добавить в щи поджарку. Перед подачей к столу в щи положить мясо, сваренное вкрутую яйцо, сметану, зеленый лук и мелко нарубленную петрушку.

Шпинат можно заменить другой съедобной зеленью (листьями редиса, молодой крапивы и т. п.).

Суп-пюре из фасоли

Состав: сухая фасоль – 200 г, ржаная мука – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Замачивают фасоль на 5–6 часов, затем варят до готовности в подсоленной воде (можно – с добавлением черного или красного перца). Сливают отвар в отдельную кастрюлю, фасоль разминают или пропускают через мясорубку, закладывают в отвар, перемешивают или взбивают в миксере. Обжаривают в растительном масле немного ржаной муки, добавив воды, тушат, затем добавляют эту заправку в фасолевое пюре и доводят до кипения.

Суп из стручковой фасоли

Состав: бульон из постного мяса – 500 мл, картофель – 5 шт., стручковая фасоль – 150 г, лук – 2 шт., морковь – 2 шт., томат-пюре – 2 ст. л., сливочное масло – 1 ст. л., зелень петрушки и укропа, специи и соль по вкусу.

В бульон из постного мяса кладут нарезанный кубиками карто фель и доводят до кипения. Добавляют пассерованный лук, томат-пюре и фасоль. Варят до готовности. При подаче на стол посыпают зеленью.

Суп овощной сборный

Вариант 1.*Состав: мясной бульон – 500 мл, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., кабачок – 100 г, капуста – 250 г, картофель – 2 шт., говядина – 100 г, свежий зеленый горошек – 3 ст. л., бобы – 2 ст. л., помидор – 1 шт., зелень, соль и специи по вкусу.*

В кипящий бульон кладут нашинкованную капусту, картофель, зеленый горошек, зеленые бобы. В сковороде тушат репчатый лук, кабачки, помидор, добавляют в суп в конце варки. К столу подают с отварной говядиной, рубленой свежей зеленью.

Вариант 2.*Состав: мясной бульон – 500 мл, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., капуста – 250 г, картофель – 2 шт., помидор – 1 шт., говядина – 100 г, зелень, соль и специи по вкусу.*

В кипящий бульон кладут картофель, морковь и нашинкованную капусту. Незадолго до готовности овощей заправляют поджаренным луком, зеленым луком, помидорами. К столу подают с отварной говядиной, рубленой свежей зеленью.

Вариант 3.*Состав: капуста белокочанная, брюссельская и цветная – по 150 г, шпинат – 100 г, бобы зеленые – 100 г, сельдерей – 30 г, морковь и помидоры – по 2 шт., мясной бульон – 500 мл, растительное масло – 60 мл, сливочное масло – 40 г.*

Все виды капусты, шпинат, листья сельдерея, молодые зеленые бобы, морковь и помидоры мелко нарезают, заправляют растительным и сливочным маслом, тушат и по готовности перекладывают в мясной бульон. По желанию часть овощей можно протереть, а другую положить в суп, нарезав кусочками.

Суп-пюре из цветной капусты

Вариант 1.*Состав: цветная капуста – 1 вилок, сливочное масло – 30 г, мясной бульон – 0,5 л, ветчина – 50 г.*

В слегка подсоленной воде отварить небольшой вилок цветной капусты, пока она не станет совсем мягкой, протереть через сито. Растопить в кастрюльке масло, смешать его с протертой капустой так, чтобы она им хорошо пропиталась. Прямо перед подачей на стол разбавить мясным бульоном до желаемой густоты и немного прокипятить. При желании можно добавить мелко нарубленную ветчину.

Суп вкусен только в том случае, если его готовить непосредственно перед подачей.

Вариант 2.*Состав: цветная капуста – 1 вилок, морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лук-порей – 20 г, мука – 2 ст. л., сливочное масло – 15 г, молоко – 1 неполный стакан, яйцо – 1 шт., бульон или овощной отвар – 800 мл.*

Белый соус: в бульон добавить нагретую в масле муку, без изменения ее окраски. Довести до кипения, помешивая.

Часть цветной капусты разбирают на отдельные соцветия, отваривают и откидывают на дуршлаг. Лук и морковь нарезают и поджаривают. Остальную капусту заливают небольшим количеством бульона или от вара и недолго отваривают. За 5—10 минут до окончания варки добавляют поджаренные овощи. Все доводят до готовности, а потом протирают. Протертые овощи соединяют с белым соусом, разводят бульоном и проваривают. Готовый суп заправляют смесью яиц, молока и сливочного масла.

Отваренную цветную капусту кладут в суп при подаче на стол.

Суп рисовый из курицы

Состав: курица – 200 г, рис – 30 г, картофель – 2 шт., лук – 1 шт., морковь – 1 шт., сливочное масло – 30 г, зелень, соль и специи по вкусу.

Курицу отваривают 2 часа. За час до окончания варки добавляют рис, за 30 минут – картофель, поджаренные морковь и лук, а перед готовностью – свежую зелень.

Уха рыбацкая диабетическая

Состав: белая фасоль – 1 стакан, лук – 3 шт., морковь – 3 шт., рыба по вкусу, зелень петрушки и укропа, лавровый лист, черный перец (горошек и молотый), соль.

В среднего размера кастрюле (3–4 л) варят до готовности фасоль, луковицы и морковки целиком, добавляют рыбу и варят до готовности, добавляют мелко нарезанную зелень (укроп обязательно), лавровый лист, черный перец, солят. Дают настояться.

Солянка рыбная

Состав: рыбный бульон – 500 мл, рыба отварная – 150 г, лук – 1 шт., помидор – 1 шт., соленый огурец – 1 шт., маслины – 3–4 шт., зелень, соль, лавровый лист, специи по вкусу.

В рыбный бульон кладут кусочки филе отварной рыбы, поджаренный лук, помидор, соленые огурцы, нарезанные мелкими ломтиками. К столу подают с зеленью и маслинами.

Суп из помидоров с чесноком

Состав: помидоры – 3 шт., чеснок – 3 дольки, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., рис – 20 г, соль и специи по вкусу.

Репчатый лук нарезают, слегка обжаривают в масле. Добавляют к нему нарезанные помидоры и тушат в закрытой посуде на слабом огне. Когда помидоры станут мягкими, добавляют к ним обжаренную морковь, петрушку, рис, заливают мясным бульоном или овощным отваром и варят, предварительно посолив. Варят 35–40 минут, пока рис не сварится. Протирают через сито, кладут чеснок и еще раз кипятят, непрерывно помешивая.

Суп с баклажанами

Состав: бульон – 500 мл, баклажан – 1 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., картофель – 2 шт., соль, зелень и специи по вкусу.

Баклажан средней величины нарезают ломтиками и обжаривают в сливочном масле, обваляв в муке. Обжаривают мелко нарезанные морковь и болгарский перец. В кипяток бросают картофель и лук, а когда эти овощи сварятся, добавляют обжаренные овощи. После готовности суп немного настоять, тогда он становится вкуснее.

Суп овощной со спаржей

Состав: лук-порей – 50 г, морковь – 1 шт., корень петрушки – 50 г, спаржа – 100 г, цветная капуста – 100 г, салат, щавель, зелень укропа и петрушки, соль и специи по вкусу.

Нарезают и обжаривают в сливочном масле лук-порей, морковь, корень петрушки. Добавляют шинкованную спаржу, разобранную цветную капусту, смешивают с овощным отваром и варят до готовности. Перед окончанием варки кладут нашинкованный салат, щавель, укроп и петрушку.

Грибной суп

Вариант 1.*Состав: свежие грибы – 100 г, лук —*

1 шт., морковь – 1 шт., картофель – 2 шт., мука – 1 ст. л., сметана – 1 ст. л., зелень, соль, лавровый лист и перец по вкусу.

Грибы нарезают ломтиками, ошпаривают, откидывают на сито, заливают водой и варят 30–40 минут. Добавляют нарезанный кубиками картофель, солят. Делают пассировку из моркови, лука и муки. Подают к столу, заправив сметаной и посыпав свежей зеленью.

Вариант 2.*Состав: свежие грибы – 500 г, картофель – 3 шт., морковь и лук – по 1 шт., перловая крупа – 50 г, зелень петрушки, сметана, соль по вкусу.*

Свежие грибы чистят и тщательно промывают, заливают холодной водой и доводят до кипения. Потом грибы вынимают шумовкой, добавляют в кастрюлю еще 2 л воды и нарезанный кубиками картофель. Грибы мелко режут и обжаривают на сливочном масле, положив в них натертую на крупной терке морковь, мелко нарубленный репчатый лук и зелень петрушки. Все обжаривают до золотистого цвета, добавляют к варящейся картошке, сразу же кладут туда и перловку. Варят до готовности,

к столу подают со сметаной.

Окрошка

Состав: квас – 500 мл, ветчина – 60 г, говядина – 60 г, огурец – 1 шт., лук – 1 шт., яйцо – 1 шт., салат, зелень, сметана, соль, перец, ксилит по вкусу.

Нарезают отварное мясо, ветчину, огурец, крутое яйцо, зеленый лук, салат, укроп, петрушку. Продукты перемешивают, заливают холодным квасом. Заправляют окрошку ксилитом, солью, сметаной.

Свекольник

Состав: свекольный отвар – 500 мл, свекла – 1 шт., огурец свежий – 1 шт., картофель – 2 шт., яйцо – 1 шт., лук зеленый, зелень, сметана, соль, лимонная кислота, ксилит по вкусу.

Делают свекольный отвар, охлаждают его. Нарезают зеленый лук, укроп, петрушку, печеную свеклу, огурцы, картофель. Заправляют сметаной, лимонной кислотой, ксилитом.

Суп холодный весенний

Состав: щавель, листья первоцвета, крапива – по 100 г, зеленый лук – 1 пучок, огурец – 1 шт., редис – 2 шт., рыба отварная – 200 г, яйцо – 1 шт., салат, укроп и петрушка, сметана, соль, перец и лавровый лист по вкусу.

Щавель, листья первоцвета и крапивы промывают и припускают в собственном соку, протирают через сито и разводят холодной кипяченой водой. Добавляют нарезанные укроп, петрушку, нарезанный огурец, редис, салат. Заправляют сметаной, солью, рубленым крутым яйцом. Отдельно на тарелке подают отварную рыбу.

Окрошка из фруктов

Состав: фруктовый настой – 500 мл, яблоко – 1 шт., дыня – 100 г, персики – 5 шт., вишня – 1 стакан, щавель, салат, ксилит, сметана.

Очищают яблоко, дыню, нарезают кубиками.

Персики ошпаривают и очищают от кожицы, а

мякоть измельчают. Промывают вишню, удаляют косточки. Щавель и салат секут. Растирают вишни, кожуру от фруктов, заливают кипятком и 1,5–2 часа готовят настой. Приготовленные

фрукты заливают настоем. Подают к столу со сметаной и ксилитом.

Суп из дыни, яблок и лимона

Состав: дыня – 200 г, яблоки – 2 шт., лимон – 1 шт., ксилит – 20 г.

Очищают дыню и яблоки, мелко нарезают и засыпают ксилитом. Кожуру заливают кипятком и кипятят 10 минут. Настаивают в течение часа, затем процеживают и кипятят с лимонной цедрой. Смешивают настой и фрукты, добавляют лимонный сок с ксилитом. К столу подают лимон.

Вторые блюда

Для больных сахарным диабетом пищу лучше всего тушить в собственном соку, в овощах, варить, готовить на пару, используя растительное и сливочное масло, а также белый соус.

Обжаривание, жарение на жирах, особенно тугоплавких (говяжий, бараний), не рекомендуется.

Овощами гарнируют вторые блюда. Они увеличивают объем пищи, способствуют поступлению пищевых волокон, выведению шлаков, лучшему насыщению, обогащению организма витаминами и минеральными солями.

Блюда из овощей и грибов

Тыква, тушенная с укропом

Состав: тыква – 1 средняя, лук – 3 шт., укроп, сметана, лимонный сок.

Нарезанную кусочками очищенную тыкву вместе с мелко порезанными луковицами заливают водой (2 стакана) и уваривают на слабом огне до получения однородной массы. За 5 минут до готовности добавляют зелень укропа. Перед подачей на стол заправляют сметаной.

Запеканка из тыквы с яблоками

Состав: тыква – 500 г, яблоки – 3 шт., манная крупа – 80 г, яйцо – 2 шт., ксилит – 20 г.

Тыкву очищают от кожуры и пропускают через мясорубку, смешивают с яблоками, эту смесь недолго тушат в молоке. Затем добавляют манную крупу, тщательно перемешивают, тушат еще 5–7 минут; затем охлаждают, смешивают с сырым яйцом, добавляют ксилит и немного соды. Сковороду смазывают растительным маслом, выкладывают на нее смесь слоем в 2–3 сантиметра и запекают в духовке до полной готовности.

Каша из тыквы

Состав: тыква – 1 средняя, пшенная крупа – 3 ст. л., молоко – 100 мл, сливочное масло – 1 ст. л.

Тыкву очищают от кожуры и сердцевины, мелко нарезают

(можно натереть на терке) и отваривают в молоке четверть часа; затем добавляют пшенную крупу, соль, ксилит и варят до полной готовности. Заправляют сливочным маслом.

Перец, фаршированный сыром и яйцами

Состав: перцы – 300 г, сыр – 150 г, яйцо – 3 шт., соль, перец по вкусу.

Два яйца отваривают, мелко нарезают или натирают на крупной терке. Затем натирают сыр (лучше брынзу). Смешивают яйца с сыром, добавляют в смесь сырое яйцо, солят, перчат и фаршируют этой смесью предварительно очищенные перцы. Перцы обжаривают со всех сторон на растительном масле до появления корочки и, добавив воды, тушат до полной готовности.

Перец, фаршированный морковью

Вариант 1.

Состав: перцы – 2 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 1 долька, зелень петрушки и сельдерея, сметана.

Натертую на крупной терке морковь смешивают с толченым чесноком и нарезанной зеленью петрушки и сельдерея. Перцы надрезают сбоку и фаршируют смесью. Заливают их кипятком, чтобы он полностью покрывал овощи, и тушат до готовности. Подавать можно со сметаной.

Вариант 2.

Состав: перцы – 4 шт., морковь – 3 шт., лук – 3 шт., помидоры – 3 шт., растительное масло – 3 ст. л., лавровый лист, черный перец, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

У перцев вынимают семена, промывают и начиняют морковью, предварительно потушенной с репчатым луком. Подготовленный перец укладывают в кастрюлю, заливают водой, добавляют нарезанные помидоры, лавровый лист, перец, соль и тушат до готовности.

Шницель из капусты

Состав: капуста – 250 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 20 г, панировочные сухари – 20 г.

Листья капусты отварить в соленой воде, охладить и слегка отжать, затем разделить на две части, придать им форму шницелей, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и обжарить на масле.

Фаршированные кабачки

Состав: кабачок – 1 средний, для фарша: вареный рис – 1 стакан, яйцо – 1 шт., морковь – 1 шт… лук – 1 шт., сметана – 100 мл.

Кабачки нарезают толстыми кружочками, очищают от сердцевины и кожуры. Приготавливают фарш из смеси риса, пассерованного лука, моркови и яйца и заполняют кабачки, укладывают на противень, заливают сметаной. Запекают в духовке до готовности.

Плов из овощей

Состав: рис – 200 г, морковь – 1 шт., цветная капуста – 1/2 соцветия, корень петрушки и сельдерея – по 15 г, сыр (брынза) – 150 г, соль.

Промытый рис заливают водой, добавляют растительное масло, соль и варят. Морковь, цветную капусту, сельдерей и петрушку очищают и мелко нарезают, через 15 минут добавляют овощи к рису и тушат до полной готовности. Готовое блюдо перед подачей посыпают тертым сыром.

Фасоль в томате

Состав: фасоль – 400 г, лук – 2 шт., морковь – 2 шт., болгарский перец – 2 шт., помидоры – 3 шт.

Замачивают фасоль на ночь, утром воду сливают и фасоль отваривают в подсоленной воде. Поджаривают нашинкованные лук, морковку, болгарский перец в небольшом количестве масла 2–3 минуты. Добавляют нарезанные помидоры, а потом полстакана бульона от фасоли. Полученный соус вливают в фасоль, предварительно слив из нее остаток бульона, и доводят до кипения.

Употреблять фасоль нужно не более 6–8 столовых ложек в день, при этом крупу в этот день также следует ограничить.

Котлеты из фасоли

Состав: фасоль – 2 стакана, картофель – 2 шт., лук – 1 шт., яйцо – 2 шт., соль и перец по вкусу, панировочные сухари или мука.

Замачивают фасоль на 5–6 часов, затем отваривают в подсоленной воде и пропускают через мясорубку вместе с вареным картофелем. В фарш добавляют поджаренный лук, яйца,

солят и перчат по вкусу. Формируют котлеты, обваливают в сухарях или муке и жарят на растительном масле.

Котлеты из картофеля и отрубей

Состав: картофель – 5 шт., отруби пшеничные – 100 г, молоко – 70 мл, масло сливочное – 40 г, яйцо – 1 шт.

Хорошо вымытый картофель в кожуре отваривают, очищают и пропускают через мясорубку. Отруби смешивают с молоком и дают постоять 15–20 минут, соединяют с картофелем, добавляют яйцо и половину масла, все хорошо вымешивают, делают котлеты, обваливают в остальных отрубях и обжаривают в масле.

Морковные блины

Состав: морковь – 2 шт., молоко – 150 мл, масло сливочное – 20 г, манная крупа – 40 г, кси-лит – 5–7 г, яйцо – 1 шт., соль по вкусу.

Морковь нарезают мелкими кусочками, при-пускают с небольшим количеством молока, по достижении мягкости протирают через сито, добавляя сливочное масло. К протертой моркови добавляют остальное молоко, всыпают манную крупу, ксилит, доводят до кипения и охлаждают. Желтки яиц отделяют от белков и кладут в тесто, которое взбивают. Блины выпекают и при подаче на стол заливают растопленным сливочным маслом или сметаной.

Морковные оладьи

Состав: морковь – 3 шт., яйцо – 2 шт., мука (можно ржаную) – 3–4 ст. л., соль по вкусу.

Вариант 1. Сырую морковь натирают на мелкой терке, слегка отжимают сок, смешивают морковь с мукой и сырым яйцом, солят, можно добавить немного соды. Смесь разделывают на оладьи и жарят на растительном масле.

Вариант 2. Морковь отваривают или тушат (лучше не в воде, а в молоке). Вареную морковь пропускают через мясорубку, смешивают с мукой и сырым яйцом, солят. Можно добавить немного соды. Смесь разделывают на оладьи и жарят на растительном масле.

Пудинг из вымоченной моркови

Состав: морковь – 2 шт., сливочное масло – 15 г, сметана – 2 ст. л., молоко – 50 мл, творог – 50 г, яйцо – 1 шт., пшеничные отруби, сахарин.

Очищенную морковь натирают на мелкой терке, заливают 2 л холодной воды и вымачивают 3–4 часа, меняя воду каждый час. Затем морковь отжимают сквозь марлю, заливают молоком, добавляют 2/3 масла и тушат. В готовую морковь вводят желток, смешанный с протертым творогом, а также взбитый белок и сахарин, все вымешивают, выкладывают в формочку, смазанную маслом и обсыпанную отрубями, и выпекают.

Готовый пудинг следует подавать на стол со сметаной.

Каша овсяная с морковью

Состав: крупа овсяная – 80 г, морковь – 1 шт., вода – 150 мл, молоко – 150 мл, ксилит – 10 г, соль по вкусу.

Морковь шинкуют, пассеруют с молоком или сливочным маслом, охлаждают и пропускают через мясорубку или разбивают миксером. Измельченную морковь кладут в кипящую воду с молоком и варят, всыпав промытую крупу, соль, ксилит, до полной готовности.

Оладьи из топинамбура с морковью

Состав: топинамбур – 500 г, морковь – 500 г, яйцо – 2 шт., мука – 2 ст. л., соль.

Топинамбур и морковь натирают на мелкой терке, добавляют яйца, муку, соль и все перемешивают. Массу выкладывают ложкой на горячую сковороду с растительным маслом и жарят.

Запеканка из цветной капусты

Вариант 1.

Состав: цветная капуста – 1 вилок, сливочное масло – 1 ст. л., желток – 1 шт., сметана – 100 мл, сыр – 50 г.

Цветную капусту варят в подсоленной воде так, чтобы капуста не разварилась, кладут в смазанную маслом форму. Смешивают желток со сметаной и натертым сыром, чтобы получилась густая масса, обливают ей капусту и запекают в духовке.

Вариант 2.

Состав: цветная капуста – 1 вилок, яйцо – 2 шт., сыр – 50 г.

Цветную капусту нарезают маленькими кусочками, варят так,

чтобы не совеем разварилась. Взбивают белки, солят, добавляют натертый сыр и желтки. Масса должна быть консистенции густой метаны, чтобы не стекала. В ней обваливают кусочки цветной капусты и запекают их в духовке.

Таким же способом можно запекать сельдерей, томаты, артишоки и спаржу.

Цветная капуста с чесночным соусом

Состав: цветная капуста – 1 вилок; для соуса: сливочное масло – 2 ст. л., мука – 1 ст. л., чеснок – 2–3 дольки, соль по вкусу.

Капусту отваривают и разбирают на соцветия. Для приготовления соуса поджаривают муку со сливочным маслом до светло-желтого цвета, вливают немного отвара от капусты, солят, добавляют толченый чеснок и варят до загустения. Горячую капусту заливают этим соусом и сразу подают на стол.

Суфле из цветной капусты

Состав: капуста – 1 вилок, мука – 1 ст. л., сливочное масло – 30 г, молоко – 100 мл, яйцо – 2 шт.

Капусту отваривают и пропускают через мясорубку. Добавляют яичные желтки, поджаренную на масле и разведенную молоком муку, взбитые белки. Солят и осторожно перемешивают массу снизу вверх, чтобы не осели белки. Форму смазывают маслом, выкладывают подготовленную массу и ставят в кастрюлю с кипящей водой

(на водяную баню). Варят, пока суфле не затвердеет и не начнет легко отставать от краев формы. На стол готовое суфле лучше подавать с растопленным маслом или сметаной.

Кольраби с морковью

Состав: кольраби – 2 шт., морковь – 2 шт., мука – 1 ст. ложка, молоко – 100 мл, сливочное масло – 2 ст. л., соль по вкусу.

Капусту кольраби и морковь нарезают кубиками или натирают на терке. Все кладут в кастрюлю, заливают горячим молоком и тушат до готовности. Затем добавляют муку, смешанную с маслом, соль, и аккуратно перемешивают и доводят до кипения.

Кабачки с грибами

Состав: кабачки (молодые) – 2–3 шт., свежие грибы – 100 г, помидоры – 2 шт., лук – 1 шт., кефир или простокваша – 100 мл, растительное масло – 50 мл, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Лук шинкуют и обжаривают в масле. Грибы чистят, ошпаривают крутым кипятком, нарезают, добавляют к луку и жарят еще 10–15 минут. После этого перекладывают в кастрюлю, добавляют нарезанные небольшими дольками и обжаренные кабачки и тушат все до полуготовности. Затем вливают кефир или простоквашу, добавляют помидоры, нарезанные небольшими дольками, и тушат 5—10 минут. Перед подачей посыпают мелко нарезанной зеленью.

Грибы, жаренные с кабачками и помидорами

Состав: свежие грибы – 500 г, кабачки – 500 г, мука – 2 ст. л., сливочное или топленое масло – 80 г, помидоры – 5 шт., перец на кончике ножа, зелень петрушки, соль по вкусу.

Кабачки моют, очищают, нарезают кружочками толщиной 1–1,5 см, солят, обваливают в муке и жарят на сковороде до готовности. Очищенные белые грибы или шампиньоны кладут в кипящую воду на 2–3 минуты, вынимают и откидывают на дуршлаг. Потом нарезают их тонкими ломтиками и обжаривают на масле, а затем тушат в сметане до готовности. Крупно нарезают помидоры, посыпают их солью и перцем и жарят до готовности. При подаче на стол выкладывают на тарелку кабачки, на них – грибы, а сверху – жареные помидоры. Готовое блюдо посыпают зеленью петрушки или укропа.

Баклажаны, запеченные с простоквашей

Состав: баклажаны – 4 шт., помидоры – 5–6 шт., яйцо – 2 шт., простокваша – 1 стакан, мука – 7 ст. л., сливочное масло – 50 г, соль и перец по вкусу.

Баклажаны моют, нарезают поперек ломтиками толщиной 1 см, солят, оставляют на 10–15 минут, затем ополаскивают в холодной воде, промокают салфеткой, панируют в муке и обжаривают на масле с двух сторон. В глубокую сковороду укладывают баклажаны, переслаивая их нарезанными ломтиками помидоров, солят, можно поперчить. Яйца взбивают с простоквашей, заливают смесью баклажаны и запекают.

Баклажаны с помидорами

Состав: баклажаны – 3 шт., лук – 5 шт., помидоры – 5 шт., зелень петрушки и кинзы, чеснок – 2–3 дольки, растительное масло – 1/3 стакана, соль по вкусу.

Баклажаны очищают, нарезают кружочками, солят и оставляют на 10–15 минут. Затем отжимают и поджаривают на растительном масле. В глубокую сковородку кладут слой жареных баклажанов, потом слой обжаренного на масле репчатого лука, а сверху нарезанные помидоры. Тушат 20–30 минут. Остывшее блюдо посыпают измельченным чесноком, зеленью петрушки и кинзы.

Баклажаны с грибами

Состав: баклажаны – 5 шт., свежие грибы – 600 г, лук – 4 шт., масло – 50 г, сметана – 1 стакан, мука – 2 ст. л., соль по вкусу.

Баклажаны моют, нарезают поперек ломтиками толщиной 1 см, солят, оставляют на 10–15 минут, затем ополаскивают в холодной воде. Затем обваливают в муке (берут половину) и слегка обжаривают в масле. Нарезанный кружочками лук обжаривают до золотистого цвета. Грибы чистят и моют, крупно нарезают. На дно кастрюли кладут баклажаны, на них – грибы, затем – лук, снова баклажаны и т. д. Сверху должны быть баклажаны. Все заливают сметаной, смешанной с мукой (вторая половина) и солью. Кастрюлю накрывают крышкой и на среднем огне в духовке доводят баклажаны до готовности.

Фаршированные баклажаны

Вариант 1.*Состав: баклажаны – 2 шт., помидоры – 2 шт., лук – 1 шт., панировочные сухари – 2 ст. л., сыр —50 г.*

Баклажаны тушат в растительном масле с добавлением воды, пока они не станут мягковатыми. Затем разрезают их вдоль, вырезают мякоть из середины. Помидоры ошпаривают кипятком, снимают кожуру и тушат с обжаренным репчатым луком, мякотью баклажанов и панировочными сухарями, солят и перчат по вкусу. Начиняют заправкой баклажаны, посыпают их сухарями и тертым сыром, запекают в духовке или на гриле.

Вариант 2.*Для овощного фарша на 1 кг баклажанов: морковь – 5 шт., лук – 3 шт., помидоры – 2 шт., растительное масло – 3 ст. л., зелень петрушки. Для грибного фарша: свежие грибы – 500 г, лук —2 шт., томат-пюре – 2 ст. л., растительное масло — 3 ст. л.*

Подготовленные баклажаны опускают на 5 минут в кипящую подсоленную воду, затем дают воде стечь и наполняют баклажаны овощным или грибным фаршем. Выкладывают их на сковороду, смазанную маслом, заливают сметаной и запекают в духовке в течение 50–60 минут.

Овощной фарш. Очищенные и промытые овощи нарезают соломкой и обжаривают в масле. Добавляют нарезанные дольками помидоры и все вместе жарят еще 5 минут. Солят по вкусу и добавляют мелко нарезанную зелень.

Грибной фарш. Подготовленные грибы заливают кипятком и варят 10 минут, после чего откидывают на дуршлаг. Вареные грибы мелко нарезают, обжаривают в масле, добавляют томат-пюре и прогревают. Фарш тщательно смешивают с мелко нарубленным поджаренным луком, солят по вкусу.

Голубцы с грибами и яйцами

Состав: капуста – 300 г, свежие грибы – 200 г, лук – 1 шт., яйцо – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. л., сметана – 80 мл, зелень петрушки.

Отваривают капусту, шинкуют лук, обжаривают его на масле, добавляют нарезанные грибы и жарят еще 10–12 минут, после чего добавляют зелень петрушки и крутое рубленое яйцо. Из капустных листьев вырезают твердые жилки, заворачивают в каждый лист по столовой ложке фарша, укладывают их в форму, заливают сметаной и запекают в духовке.

Свекла с яблоками

Свекла – 5 шт., яблоко – 2 шт., сметана – 100 мл, мука – 1 ст. л., сливочное масло – 1 ст. л., соль, лимонная кислота по вкусу.

Молодую свеклу чистят и натирают на крупной терке. Затем кладут в кастрюлю, заливают небольшим количеством горячей воды и тушат до полуготовности на небольшом огне. Добавляют натертые яблоки, сметану и уже тушат до готовности. В конце солят, добавляют лимонную кислоту и муку, растертую с маслом. Все тщательно перемешивают и доводят до кипения.

Блюда из мяса

Мясные блюда рекомендуется готовить из нежирного мяса, желательно из говядины или постной свинины; с курицы и

индейки обязательно снимают кожу, жарят и тушат на растительном масле. При приготовлении котлет не следует добавлять в котлетную массу пропущенный через мясорубку картофель. Целесообразно вводить в котлетную массу творог, соевый белок (например, делать котлеты из мясного и соевого фарша в равных пропорциях).

Говядина духовая

Состав: говядина – 300 г, сливочное масло – 30 г, томат-пюре – 2 ст. л., морковь – 1 шт., картофель – 3 шт., капуста – 200 г, лук – 1 шт., мука – 1 ст. л., зелень, чеснок, коренья петрушки и сельдерея, специи и соль по вкусу.

Мясо нарезают порционно, обжаривают, заливают до половины бульоном и тушат. Через 30 минут добавляют пассерованное томат-пюре, затем коренья, лук, картофель, капусту. За 10–15 минут до готовности кладут поджаренную муку, чеснок, перец, специи. Перед подачей к столу посыпают зеленью.

Говядина тушеная с грибами

Состав: говядина – 200 г, картофель – 2 шт., капуста – 200 г, сливочное масло – 20 г, лук – 1 шт., томат-пюре – 1 ст. л., мука – 1 ст. л., грибы – 50 г, петрушка, лимонная кислота, соль, специи и лавровый лист по вкусу.

Говядину обжаривают на сковороде, добавляют нарезанные картофель и капусту и тушат. Готовое мясо вынимают, нарезают на порции. Отдельно отваривают грибы, потом их нарезают и обжаривают вместе с луком. В картошку с капустой добавляют томат-пюре, пассерованную муку, кипятят, смешивают с луком и грибами. Заправляют смесь лимонной кислотой. Подают мясо с тушеными овощами и свежей зеленью.

Говядина тушеная, с баклажанами, грибами и помидорами

Состав: говядина – 300 г, сливочное масло – 50 г, лук – 1 шт., помидор – 1 шт., грибы свежие отварные – 200 г, перец – 1 шт., зелень петрушки, лавровый лист.

Мясо обжаривают в части масла до образования румяной корочки, добавляют нарезанный помидор, полстакана воды, лавровый лист и под крышкой, на слабом огне, тушат до готовности; затем разрезают мясо на ломтики и в той же посуде

засыпают мелко нашинкованными и обжаренными луком, грибами, зеленым перцем. После этого тушат 5–8 минут. Готовое мясо кладут на блюдо, заливают соусом с грибами и посыпают рубленой зеленью.

Мясная запеканка

Состав: картофель – 500 г, мясо – 300 г, лук репчатый – 200 г, яйцо – 2 шт., молоко – 3/4 стакана, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Отваривают картофель, разминают, добавляют немного картофельного отвара, яйца, солят. Отваривают мясо, пропускают через мясорубку и смешивают с жареным луком. На противень, смазанный растительным маслом, выкладывают слоем картофель, на него – мясной фарш. Заливают взбитыми с молоком яйцами, запекать в духовке 10 минут при температуре 200 градусов. Перед подачей на стол посыпают зеленью.

Мясная запеканка с картофелем по-английски

Состав: оливковое масло – 1 ст. л., лук – 2 шт., чеснок – 1 долька, говяжий фарш – 500 г, томатное пюре – 2 ст. л., мука – 2 ст. л., мясной бульон – 500 мл, лавровый лист – 2 листа. Для пюре: картофель – 10 шт., молоко – 100 мл.

Нагревают масло в сковороде, шинкуют лук и чеснок и обжаривают 10 минут. Добавляют фарш и поджаривают, постоянно помешивая деревянной ложкой на большом огне, пока он не станет коричневым. Добавляют томатное пюре и муку и готовят еще пару минут. Потом добавляют бульон и лавровые листы. Накрывают, доводят до кипения, уменьшают огонь и тушат 30–40 минут, пока мясо не будет мягким. Вынимают лавровый лист, затем перекладывают смесь в форму, подходящую для духовки.

Отваривают картофель в большой кастрюле с кипящей подсоленной водой. Сливают, снова ставят кастрюлю на огонь на 1 минуту, чтобы он подсох. Добавляют молоко, приправляют солью и перцем и делают пюре.

Нагревают духовку до 200 градусов. Перекладывают пюре поверх фарша, разравнивают равномерно. Запекают 20–25 минут до золотистой корочки.

Рулет из отбивной говядины

Состав: говядина – 200 г, лук – 1 шт., грибы – 50 г, зелень, сухари, сметана – 1 ст. л., мука – 1 ст. л., сливочное масло – 25 г, яйцо – 2 шт., соль и специи по вкусу.

Вырезают и отбивают кусок мяса. Кладут на него смесь из обжаренных грибов, измельченных вареных яиц, зелени и перца. На смазанном маслом противне сворачивают мясо рулетом, поливают сметаной, посыпают мукой, сухарями и запекают в духовке.

Готовый рулет разрезают на порции, подают к столу с овощным гарниром.

Тушеное мясо с черносливом

Состав: говядина – 500 г, лук репчатый – 4 шт., чернослив – 200 г, растительное масло – 50 мл, сливочное масло – 50 г, вода – 1 стакан, зелень петрушки и укропа, соль, перец и лист лавровый по вкусу.

Мякоть говядины нарезают кусками. Измельчают зелень петрушки и укропа, нарезают кольцами репчатый лук. В кастрюле смешивают сливочное и растительное масло, кладут слоями мясо, чернослив и подготовленные лук и зелень. Последним слоем должно быть мясо. На него кладут сливочное масло. Все солят, добавляют по вкусу перец и лавровый лист, наливают немного воды. Кастрюлю закрывают крышкой и тушат мясо в течение 1–1,5 часов.

Ломтики вырезки с помидорами и цветной капустой

Состав: говядина – 200 г, сливочное масло – 2 ст. л., помидор – 1 шт., зеленый лук – 25 г, сметана – 2 ст. л., цветная капуста – 200 г, зелень петрушки.

Мясо очищают от жира и сухожилий, разрезают поперек волокон на куски, слегка отбивают тяпкой и жарят на сильно разогретом масле. Одновременно отваривают цветную капусту, а помидоры, нарезанные дольками, и мелко нарезанный лук обжаривают в масле, добавляют сметану и дают покипеть 5 минут; затем этим соусом поливают мясо, чтобы оно пропиталось, и посыпают рубленой зеленью. Подают мясо вместе с капустой, политой маслом.

Фрикадельки с рисом и томатной подливой

Состав: говядина – 500 г, лук – 1 шт., яйцо – 1 шт., рис –

150 г.

Для подливы: бульон мясной – 250 мл, лук – 1 шт., томатная паста – 1 ст. л., мука – 1 ч. л., лавровый лист, перец, гвоздика, соль по вкусу.

Мякоть говядины пропускают через мясорубку. Добавляют в фарш соль и перец по вкусу, измельченные лук и яйцо, перемешивают. Из фарша делают небольшие шарики. Обжаривают мелко нарезанный лук, предварительно смешав его с небольшим количеством муки. Добавляют в лук томат-пасту, соль, перец, гвоздику и лавровый лист. Разводят всю массу бульоном (можно водой), доводят соус до кипения. Кладут в него фрикадельки и варят на небольшом огне 5–7 минут.

Котлеты паровые, запеченные в молочном соусе

Состав: говядина – 100 г, белый хлеб – 1 ломтик, мука – 1 ст. л., молоко – 100 мл, сливочное масло – 2 ст. л., сыр – 20 г, зелень, соль и специи по вкусу.

Мясо пропускают дважды через мясорубку, пропускают также замоченный в молоке белый хлеб. Добавляют яйцо, мелко нарезанный лук, соль, перец. Массу выбивают, разделывают на котлеты и варят на пару. На сковороде заливают котлеты молочным соусом (слегка поджаривают муку на сковороде, разводят молоком и прогревают), посыпают тертым сыром и свежей зеленью, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке.

Свинина с цветной капустой

Состав: постная свинина – 600 г, цветная капуста – 500 г, чеснок – половина головки, соль и перец по вкусу.

Мясо нежирное моют, нарезают на ломтики. Цветную капусту отваривают в подсоленной воде почти до готовности, потом обжаривают на растительном масле. Отдельно обжаривают свинину, добавив соль, перец и чеснок, затем добавляют капусту и тушат на медленном огне все вместе несколько минут.

Свинина с кислой капустой

Состав: постная свинина – 500 г, лук – 3 шт., квашеная капуста – 300 г, сладкий перец – 2 шт., растительное масло – 30 мл.

Свинину отваривают и нарезают ломтиками, кладут в

сковороду с пассерованным луком. Добавляют квашеную капусту и тушат 15–20 минут. Для аромата можно добавить мелко нарезанный сладкий перец.

Котлеты из двух видов мяса

Состав: говядина – 400 г, свинина – 100 г, лук – 2 шт., картофель – 1 шт., вода – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., масло растительное и масло сливочное – по 50 г, сухари панировочные – 50 г, горошек зеленый – 100 г, сметана, соль и перец по вкусу.

Говядину и свинину пропускают через мясорубку, добавив репчатый лук и картофель. В полученную смесь добавляют яйцо, соль, перец по вкусу и немного воды. Фарш тщательно вымешивают. Делают котлеты, обваливают в панировочных сухарях, обжаривают на смеси сливочного и растительного масла. В конце жарки на сковороду добавляют сметану и воду, чтобы котлеты потушились.

Котлеты отбивные диетические

Состав: говядина – 200 г, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., зелень, соль и специи по вкусу.

Говядину разрезают на тонкие куски, отбивают, солят, обжаривают слегка. Затем на маленьком огне тушат с овощами до полной готовности. Подают к столу с овощами или винегретом.

Котлеты из отварного мяса и творога

Состав: говядина – 200 г, яйцо – 1 шт., творог – 100 г, сухари панировочные – 30 г, сливочное масло, соль и специи по вкусу.

Мясо отваривают до почти полной готовности. Пропускают через мясорубку 2–3 раза вместе с творогом. Добавляют яйцо, соль, отбивают и разделывают на котлеты. Панируют в сухарях и обжаривают либо запекают в духовке. Подают к столу с овощным гарниром.

Телятина с помидорами

Состав: телятина парная – 500 г, помидоры – 4 шт., лук – 3 шт., зелень петрушки и укропа, масло растительное – 30 мл, соль по вкусу.

Отваривают телятину. Лук мелко нарезают и слегка обжаривают в растительном масле. Добавляют нарезанные

кольцами помидоры, тушат 5–7 минут. Телятину нарезают тонкими пластинами, добавляют помидоры с луком. Сверху посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Мясной пудинг

Состав: телятина – 200 г, сливочное масло – 40 г, яйцо – 2 шт., соль.

Поджаривают, а потом пропускают через мясорубку телятину. Масло растирают с желтками, смешивают с мясом, солят, прибавляют взбитые белки, выкладывают в обмазанную маслом форму, варят на водяной бане 20–25 минут. Можно запечь в духовке.

Запеканка из ветчины

Состав: ветчина – 150 г, сметана – 3 ст. л., сливочное масло – 10 г, мука – 15 г, яйцо – 1 шт., перец, соль, зелень, сыр.

Растирают густую сметану с маслом, ставят на огонь, непрерывно мешая, прибавляют муку, перец, зелень, соль. Ждут, пока смесь не загустеет, непрерывно мешая. Кладут мелко нарезанную ветчину, желток и взбитый в густую пену белок. Перекладывают в форму и запекают в духовке. По желанию посыпают натертым сыром.

Капустник по-ирландски для диабетиков

Состав: нежирная баранина – 500 г, капуста – 1 кочан, лук – 2 шт., соль, перец, мясной бульон – 500 мл.

Нарезают кусочками баранью грудинку и лопатку, кладут в глиняный горшок слой капустных листьев и слой мяса поочередно, посыпая солью, перцем и луком, нарезанным ломтиками; покрывают сверху листом капусты, заливают водой или мясным бульоном, плотно закрывают крышкой и варят 2,5 часа. Во время варки следят, чтобы в горшке было достаточно жидкости.

Солянка мясная с брусникой или клюквой

Состав: капуста – 1 кг, мясные продукты (мясо, колбаса, сосиски) – 250 г, огурцы (соленые) – 2 шт., бульон мясной (или вода) – 1/2 стакана, лук – 2 шт., томат-паста – 3 ст. л., мука – 1 ст. л., растительное масло —100 мл, сухари панировочные – 30 г,

соль по вкусу. Гарнир: брусника или клюква – 250 г.

Нашинкованную капусту кладут в глубокую сковороду, добавляют 1–2 столовые ложки растительного масла, полстакана воды или мясного бульона, накрывают крышкой и тушат 30 минут, периодически помешивая. Поджаривают мелко нарезанный репчатый лук. Мясные продукты нарезают маленькими ломтиками, смешивают с репчатым луком, добавляют соленые огурцы, томат-пасту, 2–3 столовые ложки бульона и тушат под крышкой 5—10 минут.

В готовую капусту добавляют муку, поджаренную со сливочным маслом, перемешивают и дают закипеть. Выкладывают на противень, смазанный растительным маслом, половину порции капусты, на нее кладут приготовленное мясо и закрывают остальной капустой, посыпают панировочными сухарями, запекают в духовом шкафу 10–15 минут. Подают на стол с брусникой или клюквой

Печень свиная в томатном соусе

Состав: печень свиная – 500 г, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., томатная паста – 100 г, зелень петрушки и укропа, соль, перец, лавровый лист.

Печень куском отваривают в хорошо подсоленной воде, воду сливают. Поджаривают лук с морковью в небольшом количестве растительного масла на медленном огне 2–3 минуты, соединяют с отваренной печенью, порезанной на порционные кусочки, добавляют томатную пасту, рубленную зелень, заливают кипятком, что бы почти полностью покрыл печень, доводят до кипения и тушат 3–5 минут, потом добавляют перец и лавровый лист.

Томатную пасту можно заменить сметаной, но при этом содержание углеводов в блюде увеличится.

Печень в сметане с печеными яблоками

Состав: печень говяжья – 500 г, лук репчатый – 7 шт., сметана – 2 ст. л., растительное масло – 3 ст. л., яблоки антоновские – 500 г, соль по вкусу.

Печень нарезают ломтиками, слегка отбивают каждый кусочек, обваливают в муке и немного обжаривают. Перекладывают в глубокую кастрюлю, добавляют мелко нарезанный жареный лук, заливают водой, кладут сметану и тушат до готовности, посолив по вкусу. В духовке запекают

антоновские яблоки, предварительно вынув сердцевину. Обязательно нужно на противень налить немного воды. Выкладывают печень на тарелку, поливают соусом и в качестве гарнира подают печеные яблоки.

Филе куриное с овощами

Состав: филе куриное – 300 г, морковь – 1 шт., лук – 1 шт., зелень петрушки и укропа, растительное масло – 30 мл, соль по вкусу.

Куриное филе нарезают на тонкие ломтики. Репчатый лук режут кольцами и слегка поджаривают в растительном масле. Добавляют натертую на крупной терке морковь, тушат под крышкой 5–7 минут и добавляют куриное филе. Солят и тушат до готовности. Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью при подаче.

Куриные ножки, тушенные с айвой

Состав: ножки куриные – 500 г, айва – 400 г, лук – 1 шт., растительное масло – 2 ст. л., зелень укропа и петрушки, соль, перец по вкусу.

Куриные ножки обжаривают в разогретом масле, перекладывают в невысокую кастрюлю. Айву очищают от кожицы и сердцевины, нарезают дольками, кладут в кастрюлю с курицей, добавляют поджаренный лук, соль, перец, заливают водой и тушат до полной готовности. Перед подачей на стол посыпают измельченной зеленью.

Голубцы с куриным фаршем

Состав: капуста белокочанная – 800 г, филе куриное – 300 г, помидоры – 5 шт. (или томатная паста – 2 ст. л.), лук – 1 шт., сметана – 2 ст. л., растительное масло – 100 мл, рис – 150 г, соль по вкусу.

Куриное филе пропускают через мясорубку. Рис отваривают в подсоленной воде, охлаждают и смешивают с куриным фаршем. Снимают с кочана капустные листья, варят в кипящей воде 3–5 минут. Вынимают из воды, охлаждают. На каждый лист капусты кладут фарш, заворачивают в виде колбасок или конвертиков. Обжаривают на сковороде и складывают в кастрюлю. Заливают голубцы отваром от капустных листьев, добавляют помидоры или томатную пасту, пассерованный лук, солят и ставят тушить на 30–

40 минут. Подают со сметаной.

Котлеты из отварной курицы паровые

Состав: филе курицы – 200 г, белый хлеб – 2 ломтика, молоко – 50 мл, сливочное масло – 30 г, сухари панировочные – 2 ст. л., яйцо – 1 шт., соль и специи по вкусу.

Мякоть отварной курицы пропускают через мясорубку, смешивают с замоченным в молоке белым хлебом. Вновь перемалывают. Добавляют масло, соль и хорошенько перемешивают. Разделывают котлеты, панируют в сухарях и яйце, доводят до готовности в духовке.

Котлеты из индейки рубленые паровые

Состав: индейка – 200 г, хлеб белый – 1 ломтик, молоко – 50 мл, сливочное масло – 30 г, лук – 1 шт., соль, зелень и специи по вкусу.

Мякоть индейки пропускают через мясорубку дважды, смешивают с белым хлебом, размоченным в молоке, добавляют соль, специи, лук, масло. Размешивают, взбивают, разделывают на котлеты, варят на пару.

Помидоры, фаршированные мясом

Вариант 1.

Состав: помидоры – 2 шт., мясо отварное – 50 г, лук – 1 шт., сметана – 30 г, сливочное масло, свежая зелень, соль и специи по вкусу.

В помидорах среднего размера срезают основания и удаляют семена. Заполняют фаршем из молотого отварного мяса с луком. Укладывают на смазанный маслом противень и запекают в духовке. Подают к столу со сметаной, посыпав сверху свежей зеленью.

Вариант 2.

Состав: помидоры – 2 шт., телятина – 100 г, яйцо – 1 шт., зеленый лук, укроп, перец зеленый (стручковый), сметана – 50 г, майонез – 2 ст. л.

У сваренного вкрутую яйца белок изрубить, а лук и перец мелко нашинковать. Отварную или жареную телятину нарезать мелкими кубиками и смешать с нарезанными продуктами, зеленью и половиной соуса, сделанного из майонеза, смешанного со сметаной. После этого срезать верхушки с помидоров, вынуть

сердцевины, мелко изрубить и добавить в фарш, которым и заполнить помидоры. Перед подачей к столу полить помидоры оставшимся соусом и посыпать рубленой зеленью.

Кольраби, фаршированная мясом

Состав: кольраби – 500 г, мясо – 50 г, томат-паста – 50 г, растительное масло (сливочное) – 50 г, яйцо – 2 шт., зелень, соль и специи по вкусу.

Очищенную кольраби отваривают в подсоленной воде до полуготовности. Чайной ложкой удаляют сердцевину, а в образовавшееся отверстие закладывают фарш. Фаршированную капусту укладывают в кастрюлю, добавляют немного воды, тушат до готовности. Подают к столу, посыпав сверху зеленью.

Приготовление фарша: мелко рубят мясо, яйцо, сердцевину кольраби, добавляют томат-пасту, обжаривают на масле.

Сладкий болгарский перец, фаршированный мясным фаршем

Состав: перцы – 500 г, мясной фарш – 350 г, лук – 2 шт., помидоры – 4 шт., рис – 150 г, зелень петрушки и укропа, растительное масло, соль по вкусу (можно добавить черный перец и гвоздику).

Перцы очищают от семян. Отваривают рис, смешивают с мясным фаршем и начиняют перцы. Укладывают их в кастрюлю, заливают водой и ставят тушить. Когда бульон закипит, добавляют мелко нарезанные помидоры, пассерованный лук и измельченную зелень петрушки и укропа. Тушат 20–25 минут. Подают со сметаной или соусом, в котором тушился перец.

Кабачки под яичным соусом

Состав: яйцо – 3 шт., кабачки – 300 г, молоко – 1/2 стакана, мука – 2 ст. л., растительное масло, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Кабачки нарезают тонкими пластинами, солят, обваливают в муке и жарят на растительном масле. Готовые кабачки залить соусом: взбивают яйца, добавляют молоко и измельченную зелень петрушки и укропа, солят по вкусу.

Кабачки с мясом

Состав: кабачки – 500 г, фарш куриный – 150 г, рис – 70 г, помидоры – 2 шт., лук – 2 шт., сметана – 70 г, рас тительное масло, зелень укропа, соль по вкусу.

Кабачки очищают и нарезают кольцами толщиной 1,5–2 см. делают углубление в середине и кладут с горкой фарш, смешанный с отварным рисом. Выкладывают на противень, предварительно смазав его растительным маслом. Для соуса тушат помидоры и лук, добавляют сметану, солят. Этим соусом поливают кабачки и запекают в духовке.

Блюда из рыбы

Карп с хреном и яблоками

Состав: рыба (карп) – 300 г, хрен – 100 г, яблоки – 2 шт., зелень – 40 г, рыбный бульон – 300 мл.

Подготовленного и нарезанного порционами кусками карпа поливают слабым раствором уксуса, затем варят рыбу в бульоне, добавляя лук, сельдерей, петрушку, перец, лавровый лист. После варки остужают. Подают к столу с гарниром из тертого хрена и яблок, смешанных с зеленью. Отдельно подают подогретый бульон.

Треска, тушенная в овощах

Состав: треска – 200 г, морковь – 1 шт., лук – 1 шт., томат-паста – 50 г или помидор – 1 шт., сметана – 2 ст. л., вода – 100 мл, соль и специи по вкусу.

Подготовленную тушку трески нарезают кусочками и укладывают на сковороду с растительным маслом. Покрывают натертой морковью, мелко нарезанным луком, зеленью, томатной пастой или нарезанными кружочками свежими помидорами. Заливают кипяченой водой. Закрывают крышкой и тушат 20 минут. Солят, заправляют сметаной. Тушат еще 15–20 минут под крышкой.

Рыба, запеченная на гриле

Состав: рыба – 500 г, растительное масло – 1 ст. л., мука – 1 ст. л., соль, специи по вкусу.

Для запекания хорошо подходят камбала, лосось, судак. Камбалу обваливают в муке, солят, перчат и поливают растительным маслом; порции лосося и судака достаточно только

посолить и натереть растительным маслом. Порции запекают на гриле или в горячей духовке, предварительно завернув в фольгу. На готовую рыбу выдавливают сок лимона.

Рыбное филе с яблоками

Состав: рыбное филе – 500 г, яблоки – 3–4 шт., сельдерей – 30 г, лук – 1 шт., белок яйца – 3 шт., молоко 1/2 стакана, томатная паста – 50 г, соль и специи по вкусу.

Яблоки, лук и сельдерей натирают на крупной терке, перемешивают и укладывают на дно формы, предварительно смазанной растительным маслом. Отделяют яичный белок, взбивают его с молоком и томатной пастой; укладывают рыбное филе на фруктово-овощную подушку, солят и заливают смесью. Запекают в духовке.

Рагу из рыбы

Состав: рыба – 300 г, сметана или густые сливки – 3 ст. л., сливочное масло – 1 ст. л., соль, перец, сыр – 30 г.

Вареную рыбу без костей, сметану или сливки, соль, перец и растертое масло положить в глиняную форму, посыпать натертым сыром и запекать в духовке 15–20 минут. Для этого блюда можно употреблять всякую мясистую рыбу, в особенности треску.

Карп, тушенный с помидорами и горчицей

Состав: карп – 800 г, лук – 2 шт., помидоры – 3 шт., соль, горчица, перец по вкусу.

Подготовленные порции карпа выкладывают в кастрюлю, предварительно посолив и поперчив. Лук нарезают тонкими кружками и обжаривают до светло-золотистого цвета. Выкладывают на рыбу слоями лук и нарезанные кружочками помидоры. Готовую горчицу разбавляют холодной водой, вливают в кастрюлю, закрывают крышкой и тушат на медленном огне 15–20 минут. Перед подачей выкладывают рыбу на тарелку, поливают соусом, в котором она тушилась, и посыпают зеленью.

Сазан, запеченный в молочно-яичном соусе

Состав: сазан – 800 г, лук – 3 шт., сыр – 50 г, молоко – 1 стакан, яйцо – 1 шт., масло растительное – 30 мл, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Рыбу отваривают, вынимают кости и порциями размещают на противне, смазанном растительным маслом. Сверху выкладывают слой нарезанного кольцами лука и заливают яйцом, смешанным с молоком, посыпают тертым сыром. Запекают в духовом шкафу. Перед подачей на стол посыпают зеленью петрушки и укропа.

Судак под маринадом

Состав: судак – 800 г, морковь – 3 шт., лук – 2 шт., растительное масло – 50 г, мука – 30 г, томат-паста – 50 г, лавровый лист, перец черный горошком, гвоздика, соль по вкусу.

Рыбу чистят и нарезают на небольшие порции, обваливают в муке и слегка обжаривают. Лук поджаривают в растительном масле, добавляют натертую на крупной терке морковь и тушат вместе с луком 5–7 минут. Для маринада: воду доводят до кипения, добавляют томат-пасту, лавровый лист, черный перец, гвоздику и соль по вкусу, дают покипеть 5–7 минут. Рыбу выкладывают в глубокую кастрюлю, перекладывают слоями с овощами и заливают маринадом, тушат на среднем огне 20 минут.

Отварной хек под белым соусом

Состав: хек – 800 г, лук-порей – 100 г, корень сельдерея – 7 шт., мука – 1 ст. л., сливочное масло – 50 г, лимонный сок и соль по вкусу.

Подготовленную рыбу перчат и солят, выкладывают в кастрюлю на слой нарезанного лука-порея и корня сельдерея. Наливают 2 стакана воды и варят до готовности, закрыв кастрюлю крышкой.

Отвар сливают, заправляют слегка обжаренной на масле мукой, разведенной теплым рыбным бульоном, дают закипеть, снимают с огня и добавляют кусочки сливочного масла и лимонный сок. Горячую рыбу выкладывают на тарелку вместе с овощами и поливают соусом.

Отварная горбуша

Состав: горбуша – 800 г, листья зеленого салата – 100 г, гранат – 1 шт., соль по вкусу.

Горбушу отваривают со специями, освобождают от костей, снимают кожу, делят на порции. На тарелку кладут листья зеленого салата, порции горбуши, сверху посыпают зернами

граната.

Треска отварная со свеклой

Состав: треска – 800 г, морковь – 2 шт., лук – 2 шт., корень петрушки и сельдерея – по 2 шт., лавровый лист, черный перец, свекла —3 шт., соль по вкусу.

Куски трески кладут в кастрюлю, добавляют нарезанные морковь, лук, корни петрушки и сельдерея, лавровый лист и черный перец. Заливают горячей водой и варят 15–20 минут. Отдельно отваривают свеклу. Готовую рыбу выкладывают на тарелку, добавляют нарезанную кусочками свеклу, посыпают зеленью петрушки. На рыбу кладут кусочки сливочного масла.

Камбала в овощном соусе

Состав: камбала – 500 г, морковь – 2 шт., лук – 2 шт., томат-паста – 30 г, растительное масло – 30 мл, зелень петрушки, лавровый лист, черный перец горошком, соль по вкусу.

Лук обжаривают на растительном масле, добавляют томат-пасту, морковь, натертую на крупной терке, измельченную петрушку и специи. Разрезанную пополам камбалу и овощи перекладывают слоями, закрывают крышкой и тушат на слабом огне до мягкости рыбы и овощей.

Пикша, запеченная со сметаной и красным перцем

Состав: пикша – 800 г, сладкий перец – 2 шт., сметана – 150 мл, зелень петрушки и укропа, растительное масло – 20 мл, соль по вкусу.

Порционные куски пикши выкладывают на противень, смазанный растительным маслом, посыпают сверху мелко нарезанным сладким перцем и поливают сметаной. Запекают в духовом шкафу 15–20 минут. Готовую рыбу выкладывают на тарелку и посыпают зеленью.

Терпуг, тушенный с молоком и морковью

Состав: терпуг – 800 г, морковь – 2 шт., лук – 2 шт., молоко (нежирное) – 500 мл, соль по вкусу.

Терпуг нарезают на порции, выкладывают в глубокую сковороду, добавляют обжаренный в растительном масле лук и нарезанную круглыми пластинками морковь. Заливают нежирным

молоком, солят и тушат под крышкой 15 минут.

Морской окунь, тушенный с огурцом

Состав: филе морского окуня – 500 г, морковь – 2 шт., лук – 2 шт., мука —1 ст. л., растительное масло – 2 ст. л., сметана – 50 мл, огурцы (соленые) – 2 шт.

Лук обжаривают в растительном масле, добавляют натертую на крупной терке морковь, муку и воду и тушат 5—10 минут. Затем нарезают соленые огурцы, добавляют сметану и кусочки филе морского окуня. Тушат до готовности.

Форшмак

Состав: соленая сельдь – 1 шт., ржаные сухари – 250–300 г, растительное масло – 100 г, сметана – 3 ст. л.

Очищенную соленую сельдь пропускают через мясорубку, сухари размачивают в теплой воде, тоже пропускают через мясорубку, добавляют растительное масло, сметану, перемешивают и еще раз пропускают полученную массу через мясорубку.

Данное блюдо нужно ограничивать людям с высоким кровяным давлением, при частых гипертонических кризах не употреблять.

Рыбные котлеты

Вариант 1.*Состав: рыбное филе – 250 г, белый хлеб – 2 ломтика, лук – 1 шт., яйцо – 1 шт., соль, перец.*

Лучше всего для рыбных котлет подходят судак, треска или морской окунь, можно использовать минтай. Рыбу очищают, удаляют кости и пропускают вместе с хлебом и луком. Смесь солят, перчат, добавляют сырое яйцо и формируют котлеты.

Вариант 2.*Состав: рыбное филе – 250 г, картофель – 250 г, мука – 50 г, молоко – 1/3 стакана, соль и специи по вкусу, растительное масло – 30 мл, яйцо – 1 шт.*

Отваривают рыбное филе в подсоленной воде, удаляют кости, рыбу разминают и пропускают через мясорубку. Картофель отваривают в мундире, очищают, разминают и добавляют к рыбному фаршу. Муку размешивают в молоке, добавляют к котлетной смеси и перемешивают; можно добавить яйцо или яичный белок. Формируют котлеты, обваливают в панировочных сухарях, солят, перчат и жарят на растительном масле либо

запекают в духовке.

Тельное из рыбы

Состав: рыбное филе – 500 г, яйцо – 2 шт., лук – 2 шт., шампиньоны – 300 г, зелень петрушки, растительное масло – 50 мл, панировочные сухари – 30 г, соль и перец по вкусу.

Рыбное филе пропускают через мясорубку, добавляют яйцо, соль и перец по вкусу, хорошо вымешивают. Делают начинку: лук тонко нарезают, поджаривают в растительном масле, добавляют нарезанные грибы и тушат до готовности. Когда грибы будут готовы, снимают с огня, добавляют рубленое яйцо, зелень петрушки, соль и перец, перемешивают.

Из рыбного фарша делают круглые лепешки. На одну половину лепешки кладут начинку, другой половинкой закрывают и склеивают края в форме полумесяца. Затем обмакивают тельное во взбитое яйцо и обваливают в панировочных сухарях. Жарят, как котлеты.

Рыба в фольге

Предварительно очищенную рыбу (хек, минтай и т. п.) разрезают поперек на 2–3 части, солят, заворачивают конвертиком в пищевую фольгу каждый кусочек, добавив по веточке укропа, желательно со стеблем. Запекают в духовке 20–30 минут.

Соусы

Красный основной соус

Состав: мясной бульон – 1 стакан, мука – 1 ст. л., сливочное масло – 1 ст. л., соль.

В распущенное и прожаренное до красного цвета масло вмешивают муку, прожаривают, помешивая, до красновато-коричневого цвета, разводят бульоном, солят и прогревают. Этот соус может храниться в холодильнике более недели.

Соусы для мясных блюд готовят на мясном бульоне, для рыбных – на рыбном, а для некоторых овощных или крупяных блюд – на грибном, используя крепкие наваристые бульоны.

Белый основной соус

Состав: мясной бульон – 1 стакан, мука – 1 ст. л., сливочное масло – 1 ст. л., соль.

В распущенное масло быстро вмешивают в муку и, помешивая, прогревают до появления приятного аромата (цвет муки не должен измениться). Разводят мясным бульоном, солят и варят 20 минут.

Молочный соус

Состав: молоко – 100 мл, мука – 1 ст. л., сливочное масло – 1 ч. л., сахар – 1 ст. л., соль.

Муку подсушивают без изменения цвета, охлаждают, разводят частью теплого кипяченого молока, перемешивают, соединяют с оставшимся молоком, солью, сахаром и проваривают 7—10 минут. Процеживают и вновь доводят до кипения.

Молочный соус подают к овощным, крупяным, творожным блюдам.

Сметанный соус с помидорным соком

Состав: сметана – 100 г, желток яйца – 2 шт., помидор – 1 большой (100 г).

Спелый помидор разрезают пополам и, слегка выжав из него сок, протирают сквозь сито; к протертой массе прибавляют сметану, выпаривают получившуюся массу на 1/3, соединяют с сырыми желтками и, быстро размешивая, доводят до загустения.

Подают к голубцам, фаршированным кабачкам и помидорам, к мясу, приготовленному кус ком.

Лимонный соус с грибами

Состав: сливки – 70 мл, яйцо – 1 шт., лимон – 20 г, маринованные грибы – 30 г.

Яйцо взбивают веничком, соединяют со сливками, добавляют лимонную цедру и на водяной бане взбивают до загустения, затем заправляют лимонным соком и солью по вкусу. Грибы (можно взять шампиньоны) шинкуют и добавляют в соус.

Соус из горчицы

Состав: сливочное масло – 50 г, столовая горчица – 50 г, соль, крепкий мясной бульон – 100 мл.

Растирают размягченное масло и горчицу, солят и, непрерывно мешая, разбавляют крепким мясным бульоном.

Соус из хрена

Состав: сливки – 100 мл, сливочное масло – 1 ст. л., тертый хрен, подсластитель по вкусу.

Подогревают сливки, распускают в них масло, добавляют немного натертого хрена и по вкусу сахарин или другой заменитель сахара. Также можно густые сливки смешать с большим количеством мелко натертого хрена, по вкусу положить немного сахарина. Ставят соус на лед. Подают к холодному мясу или рыбе.

Соус из яблок и хрена

Состав: яблоки – 2 шт., столовый уксус – 1 ст. л., лимон – 1 шт., хрен по вкусу.

Вариант 1. Яблоки очищают, натирают, смешивают с разбавленным водой уксусом и натертым хреном.

Вариант 2. Яблоки очищают, разрезают на четвертушки и тушат с лимонным соком, потом протирают сквозь сито и добавляют уксус, разбавленный водой, и натертый хрен.

Холодный соус из зелени

Состав: зелень петрушки и укропа – 100 г, яйцо – 2 шт., соль,

перец, столовый уксус – 1 ст. л., любое растительное масло – 3 ст. л.

Мелко нарезают зелень. Яйца отваривают, желтки разминают вилкой, а белки измельчают; смешивают яйца с зеленью, прибавляют соль, перец, уксус и растительное масло. У соуса должна быть густая консистенция.

Блюда яиц, сыра и творога

Омлет с зеленым луком

Состав: яйцо – 2 шт., молоко – 2–3 ст. л., зеленый лук, соль, масло для жарки.

Взбивают яйца, добавляют молоко, мелко нарезают зеленый лук, добавляют соль, перемешивают и жарят с двух сторон на сливочном или растительном масле.

Омлет с ржаной мукой

Состав: яйцо – 2 шт., ржаная мука – 1 ст. л., молоко – 2 ст. л., соль, перец, сода на кончике ножа, масло для жарки.

К сырым яйцам добавляют ржаную муку и молоко, соль, перец, немного соды, все тщательно перемешивают, слегка взбивают и выливают смесь на сковороду. Жарят с двух сторон на сливочном или растительном масле.

Омлет с горошком

Состав: яйцо – 2 шт., молоко – 2–3 ст. л., консервированный горошек – 100 г, соль, масло для жарки.

Готовится как предыдущем случае, но вместо зеленого лука добавляют консервированный зеленый горошек. Можно при желании сочетать зеленый лук и горошек.

Омлет с сыром

Состав: яйцо – 2 шт., молоко – 2 ст. л., сыр – 30 г, соль, перец, масло для жарки.

Натирают на мелкой терке сыр, добавляют яйца, молоко, солят, перчат и выливают на сковороду. Жарят с двух сторон.

Омлет с творогом

Состав: яйцо – 2 шт., молоко – 2 ст. л., творог – 50 г, соль, перец, масло для жарки.

Готовится, как в предыдущем случае, но сыр заменяется творогом; смесь тщательно растереть.

Омлет белковый

Состав: яйцо (белок) – 3 шт., молоко – 4 ст. л., сливочное масло – 1 ст. л., сметана – 1 ст. л., соль по вкусу.

Белки смешивают с молоком, взбивают в миксере или венчиком, выливают на сковородку, смазанную маслом, сбрызгивают сметаной и запекают в духовке.

Омлет паровой

Состав: яйцо – 2 шт., молоко – 4 ст. л., сливочное масло – 1 ст. л., мука – 2 ст. л., соль по вкусу.

Взбитые яйца смешивают с молоком и мукой, выливают в смазанную маслом форму и доводят до готовности в духовке.

Омлет с зеленью

Вариант 1.

Состав: яйцо – 3 шт., молоко —

1/2 стакана, зелень петрушки и укропа, растительное масло, соль по вкусу.

Разбалтывают яйца, смешивают с молоком, всыпают измельченную зелень петрушки и укропа. Выливают смесь на сковороду, солят. Жарят до готовности.

Вариант 2.

Состав: яйцо – 2 шт., сливочное масло – 2 ст. л., лук – 1 шт., зелень петрушки и укропа, шампиньоны – 50 г, бульон (вода) – 50 мл.

Взбивают яйца с растопленным маслом (2/3 от всего количества), остальное масло растапливают на сковороде, выливают яйца и жарят, непрерывно потряхивая сковородку, таким образом, чтобы верхний слой оставался мягким. Выкладывают на омлет мелко нарезанную зелень и складывают конвертиком или в два раза.

Начинка. Поджаривают мелко изрубленный лук, добавляют мелко нарезанную зелень и шампиньоны, все обжаривают, подливают немного воды или бульона, дают закипеть. По желанию можно сделать начинку из других овощей.

Запеканка из яиц

Состав: яйца – 2 шт., густые сливки (сметана) – 1 ст. л., шампиньоны – 50 г, сыр – 30 г, сливочное масло – 1 ст. л., зелень петрушки и укропа.

В форму смазанную сливочным маслом, разбивают яйца, сверху кладут сливки или сметану, нарезанную зелень и

пластинки шампиньонов, посыпают тертым сыром, запекают в духовке.

Яичница с мясными продуктами и сыром

Состав: яйцо – 3 шт., мясные продукты – 200 г, лук – 1 шт., сыр – 50 г, растительное масло, зелень кинзы, соль по вкусу.

Лук поджаривают на растительном масле, добавляют мелко нарезанные мясные продукты, слегка обжаривают. Выпускают яйца на поджаренную смесь, посыпают натертым сыром и кинзой.

Яичница с помидорами

Состав: яйцо – 3 шт., помидоры – 2 шт., лук-порей – 50 г, растительное масло, соль по вкусу.

Помидоры нарезают кружочками и слегка обжаривают с обеих сторон. Взбивают яйца и заливают помидоры. Сверху посыпают мелко нарезанным луком-пореем и солят.

Яичница с овощами

Состав: яйцо – 3 шт., сладкий перец – 2 шт., лук – 1 шт., помидоры – 2 шт., зелень петрушки и укропа, растительное масло, соль по вкусу.

Лук поджаривают на растительном масле, добавляют мелко нарезанный перец, помидоры, зелень петрушки и укропа. Выпускают яйца на поджаренные овощи. Солят уже готовую яичницу.

Паштет из сыра с ветчиной

Состав: сыр – 100 г, нежирная ветчина – 50 г, молоко – 2 ст. л., лук– 1/2 шт., соль.

Нежирный сыр натирают на мелкой терке и добавляют пропущенную через мясорубку ветчину, мелко нарезанный лук и молоко. Солят по вкусу, тщательно перемешивают и растирают ложкой полученную смесь.

Салат из сыра и яиц

Состав: яйцо – 4 шт., острый сыр – 100–150 г, сметана или майонез по вкусу.

Яйца отваривают, мелко их нарезают или натирают на

крупной терке, затем натирают на крупной терке сыр, перемешивают с яйцами и заправляют сметаной или нежирным майонезом. Не солить.

Паштеты из творога

Вариант 1.*Состав: нежирный творог – 250 г, морковь – 1 шт., сельдерей – 20 г, молоко – 50 мл, соль по вкусу.*

В творог наливают молоко, растирают и добавляют мелко натертые морковь и сельдерей, солят, перемешивают.

Вариант 2.*Состав: нежирный творог – 250 г, чеснок – 2–3 дольки, молоко – 50 мл, соль по вкусу.*

В творог наливают молоко, растирают и добавляют мелко натертый чеснок, солят, перемешивают.

Вариант 3.*Состав: нежирный творог —120 г, острый сыр – 120 г, молоко – 50 мл, соль по вкусу.*

В творог наливают молоко, растирают и добавляют в полученную массу мелко натертый острый сыр, солят, перемешивают.

Ленивые вареники

Состав: творог – 250 г, мука – 50 г, яйцо – 7 шт., сливочное масло или сметана.

Творог соединяют с яйцом и мукой, хорошо вымешивают. Формуют нетолстые колбаски и нарезают их по 7–8 штук на порцию. Вареники опускают в горячую подсоленную воду, доводят до кипения и снимают кастрюлю с плиты. Через 5 минут вынимают вареники шумовкой. При подаче на стол поливают сливочным маслом или сметаной.

Сырники

Состав: творог – 250 г, яйцо – 1 шт., мука – 50 г, сметана.

В творог добавляют яйцо и муку, вымешивают. Делают сырники, обваливают их в муке и поджаривают на растительном масле. Подают со сметаной.

Творожное суфле

Состав: творог – 250 г, яблоки – 100 г, яйцо – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, мука – 30 г.

Творог протирают вместе с яблоками, добавляют яичный желток, молоко, муку, хорошо вымешивают. Белок взбивают и

добавляют в творожную массу. Подготовленную массу выкладывают в специальную форму, смазанную маслом, и варят на водяной бане.

Творожная запеканка с изюмом

Состав: творог – 250 г, изюм – 50 г, яйцо – 7 шт., мука – 50 г, молоко – 50 мл, растительное масло, толченые сухари.

В творог добавляют яйцо, муку и изюм. Изюм предварительно промывают и заливают кипятком. Через 5 минут воду сливают и изюм кладут в творог. В полученную массу добавляют немного молока и хорошо вымешивают.

Массу выкладывают в глубокую форму, смазанную растительным маслом и обсыпанную сухарями, и запекают в духовке.

Мучные и крупяные блюда

Хлеб из молотых отрубей с мукой

Состав: отруби пшеничные безуглеводные – 200 г, ржаная мука – 200 г, сливочное масло – 10 г, дрожжи – 10 г, вода – 400 мл.

Дрожжи разводят в 200 мл теплой воды, добавляют 100 г муки и тщательно вымешивают, после чего ставят в теплое место на полчаса. Когда опара поднимется, всыпают остальную муку и отруби, вымешивают, снова держат в теплом месте 30–40 минут, затем выкладывают тесто в форму, смазанную маслом, дают ему подняться и выпекают.

Такой хлеб по сравнению с обыкновенным содержит вдвое меньше углеводов, поэтому его можно есть в двойном (против обычной нормы) количестве.

Гречневая каша с маслом

Состав: гречневая крупа – 1 стакан, вода – 3 стакана, сливочное масло – 50 г, соль по вкусу.

В кипящую подсоленную воду засыпают гречневую крупу и, периодически помешивая, варят до загустения (10–15 минут). Затем плотно закрывают крышкой, заворачивают кастрюлю в полотенце и оставляют на час для упревания. Перед подачей на стол кладут сливочное масло.

В готовую гречневую кашу при желании можно добавлять сваренные вкрутую и нарезанные тонкими ломтиками яйца или поджаренный на растительном масле репчатый лук.

Рисовая каша с маслом

Состав: рис – 1 стакан, вода – 2 стакана, сливочное масло – 2 ст. л., соль по вкусу.

В кастрюлю наливают воду, кладут масло и солят. Когда вода закипит, всыпают промытый рис и варят его на медленном огне до загустения. После этого кашу оставляют на 50 минут для упревания, накрыв кастрюлю полотенцем. Готовую кашу заправляют сливочным маслом.

Каша из овсяных хлопьев

Состав: овсяные хлопья – 1 стакан, вода – 2 стакана, соль по

вкусу.

В кастрюлю насыпают овсяные хлопья и заливают холодной водой. Варят на среднем огне. Когда каша закипит, солят. Если каша получится густой, можно развести ее молоком.

В горячую кашу можно по желанию добавить таблетку сахарина.

Каша овсяная с пшеничными отрубями

Состав: овсяная крупа – 80 г, отруби пшеничные – 80 г, сливочное масло – 20 г, молоко – 200 мл, вода – 400 мл.

Хорошо просеянные отруби всыпают в кипящую воду и варят под крышкой 10 минут, затем добавляют крупу и масло, перемешивают и варят на слабом огне 2 часа. Подают с молоком.

Пшенная каша с тыквой

Состав: тыква – 700 г, пшено – 1 стакан, рис – 1/2 стакана, вода —1 1/2 стакана, молоко – 2 стакана, сливочное масло – 1 ст. л., соль по вкусу.

Тыкву очищают от кожи и зерен, мелко нарезают, кладут в кастрюлю, заливают водой и варят 10 минут. Промывают пшено, заливают водой и варят до полуготовности. Затем воду сливают и перекладывают пшено в тыкву. Рис промывают и всыпают его в кастрюлю с пшеном и тыквой. Добавляют молоко, солят, перемешивают и варят 15–20 минут. Загустевшую кашу плотно закрывают крышкой, закутывают кастрюлю полотенцем и оставляют для упревания на 25–30 минут. Масло подают отдельно.

Пшенная каша в тыкве

Состав: тыква – 1,5–2 кг, пшенная крупа – 3 стакана, вода – 2 стакана, молоко – 3 стакана, сливочное масло – 4–5 ст. л., соль по вкусу.

Тыкву моют, срезают верхушку, очищают от зерен, промывают внутри. Затем наливают молоко пополам с водой (можно молока больше), кладут сливочное масло, солят по вкусу. Пшенную крупу перебирают и промывают, засыпают в подготовленную тыкву, закрывают срезанной крышкой и ставят в духовку часа на 2–3 (в зависимости от размера тыквы).

Пшено можно заранее замочить часа на 2 или немного отварить, тогда каша готовится быстрее.

Сладкие блюда

Сладкий омлет

Состав: яйцо – 3 шт., сахарин или другой заменитель сахара – по вкусу, сливочное масло – 1 ст. л.

Взбивают 3 желтка с сахарином, осторожно вводят взбитые белки, все вылить на сковородку с горячим маслом, жарить на сильном огне или запечь в духовке.

Сливочный крем

Состав: яйцо – 2 шт., сливки – 100 мл, сахарин, желатин – 2 г, ваниль по вкусу или очень крепкий кофе – 2 ст. л.

Взбивают на огне желтки со сливками, прибавляют сахарин, потом распущенный желатин, добавляют по вкусу ваниль или кофе. Выливают в форму, сполоснутую холодной водой, и держат в холодном месте, пока не загустеет.

Ванильный крем

Состав: яйцо – 2 шт., густые сливки – 130 мл, сахарин, ваниль по вкусу.

Взбивают на огне, не давая кипеть, желтки и 50 мл густых сливок, немного сахарина и ванили. Смеси дают остыть и прибавляют остальные сливки, предварительно их взбив. Подают в стаканах или в стеклянных блюдцах. По желанию перед едой можно поставить на лед.

Лимонный крем

Состав: густые сливки – 200 мл, яйцо – 2 шт., лимон – 1 шт., сахарин или другой заменитель сахара, желатин – 2 листа.

Взбивают сливки, 2 желтка и сок лимона, прибавляют немного сахарина. Ставят на огонь и прогревают, непрерывно мешая (не давая закипать), прибавляют листы желатина, распущенных в возможно меньшем количестве воды. Выливают в форму и остужают в прохладном месте. Когда затвердеет, перекладывают на блюдо.

Яблоки печеные фаршированные

Состав: яблоки – 5 шт., орехи дробленые – 1/2 стакана, мед – 2 ст. л., лимонный сок – 1 ст. л., корица.

Берут крупные крепкие яблоки (антоновка, семиринка, джонатан) и осторожно вырезают сердцевину. Готовят смесь из дробленых орехов, меда, лимонного сока и корицы, дают ей застыть в холодильнике. Затем фаршируют приготовленной смесью яблоки. Помещают их в форму, наливают немного воды и запекают 20–30 минут.

Запеканка из творога с яблоками

Состав: яблоки – 200 г, творог – 300 г, фруктоза – 15 г, лимонный сок – 3 ч. л., яйцо – 1 шт., манная крупа – 50 г, ксилит по вкусу.

Яблоки очищают от кожуры и сердцевины, натирают на крупной терке и затем укладывают в латку, смазанную предварительно маслом. Приготавливают смесь из нежирного творога, растертого с яичным желтком, манной крупой и ксилитом, с добавкой лимонного сока. Смесь немного подсаливают. Яичный белок взбивают и добавляют в смесь. Заливают смесью яблоки и выпекают в духовке в течение 15 минут.

Паста для бутербродов

Состав: «геркулес» – 3 ст. л., грецкие орехи – 2–3 шт. (можно заменить по вкусу), мед – 1 ст. л., соль, молоко или вода.

«Геркулес» перемалывают в кофемолке, смешивают со смолотыми грецкими орехами (можно взять по желанию фундук, или арахис, или другие). Солят, кладут мед, тщательно перемешивая, вливают молоко или воду до получения пастообразной массы.

Морковный торт

Состав: морковь – 300 г, фруктоза – 150 г, мука – 50 г, толченые сухари – 50 г, орехи – 200 г, яйцо – 4 шт., вишневый или другой сок – 1 ч. л., щепотка гвоздики и корицы, сода – 1 ч. л., соль по вкусу.

Морковь чистят и натирают на мелкой терке. Смешивают муку с содой, солью, молотыми орехами и толчеными сухарями. Смешивают яичные желтки с двумя третями фруктозы, ягодным соком, корицей и гвоздикой, взбивают до образования пены, осторожно добавляют в смесь муку с орехами, а затем – натертую

морковь, и все перемешивают. Яичные белки взбивают с оставшейся фруктозой и тоже добавляют к тесту. Форму для выпечки смазывают маргарином, тесто помещают в форму и выпекают в духовке на средней решетке при температуре +175 градусов.

Клюквенное желе

Состав: клюква – 200 г, вода – 500 мл, ксилит или другой подсластитель, желатин – 25 г.

Отжимают сок из ягод, выжимку заливают кипятком и проваривают. Отвар процеживают, добавляют подсластитель и набухший желатин, дают сиропу вскипеть, потом охлаждают и снова процеживают. Смешивают с отжатым свежим соком и разливают по формочкам.

Лимонное желе

Состав: лимон – 100 г, желатин – 15 г, сахарин – по вкусу, воды – 650 мл.

Воду доводят до кипения, добавляют лимонную цедру и настаивают под крышкой 10–15 минут, после чего процеживают. В горячий настой опускают желатин, размоченный в холодной воде, дают ему раствориться, затем добавляют лимонный сок и сахарин, процеживают, выливают в формочку и охлаждают. Формочку с остывшим желе на секунду опускают в горячую воду и выкладывают желе на блюдце.

Мармелад из тыквы и ревеня на сахарине

Состав: тыква – 300 г, ревень – 200 г, сахарин или ксилит – по вкусу.

Тыкву запекают и протирают через сито. Ревень чистят, мелко шинкуют, смешивают с тыквой и тушат, изредка помешивая, чтобы не пригорело. Когда мармелад сгустится, добавляют подсластитель.

Подавать мармелад можно горячим или холодным. Холодный можно подать со взбитыми сливками.

Печенье из «геркулеса»

Состав: яйца – 2 шт., фруктоза – 1/4 стакана, изюм —1/2 стакана или любые сухофрукты кусочками, ванилин по вкусу, овсяные хлопья —1/2 стакана, овсяная мука – 1/2 стакана (можно

заменить гречневой, ячменной, пшенной, достаточно просто смолоть крупу).

Белки отделяют от желтков и взбивают в крутую пену. Желтки растирают с фруктозой добела, добавляют ванилин. Все соединяют с хлопьями, мукой (2/3 количества) и изюмом, перемешивают. Добавляют в массу остальные взбитые белки, присыпают оставшейся мукой и очень аккуратно все перемешивают.

Разогревают духовку до +200 градусов. Полученную массу чайной ложкой выкладывают кучками на хорошо смазанный лист. Выпекают печенье при +200–210 градусов примерно 30–40 минут до золотистого цвета.

Вместо изюма можно взять сушеные ягоды или шоколад (горький, 70 % и выше, на фруктозе), порезанный на маленькие кусочки.

Ореховый крендель

Состав: сливочное масло – 25 г, яйца – 5 шт., орехи – 250 г.

Масло растирают в помадку, перемешивают с желтками. Орехи поджаривают, очищают от шелухи, мелко толкут и добавляют к маслу. Взбивают белки в пену и осторожно вводят в массу. Выкладывают ее в обмазанную маслом форму и запекают в течение 30–45 минут.

Ореховый рулет

Состав: яйцо – 3 шт., орехи измельченные – 120 г, ксилит по вкусу. Для начинки: сливки – 60 мл, ксилит, лимон – 1 шт.

Взбивают в крепкую пену белки, добавляют желтки и половину измельченных (лучше толченых) орехов, добавляют подсластитель по вкусу, выкладывают тонко на обмазанный маслом противень, пекут в духовке на среднем огне. Теплым снимают ореховый лист ножом с противня, перекладывают на стол и кладут начинку. Для начинки сливки хорошенько взбивают, прибавляют вторую половину толченых орехов, ксилит и лимон, нарезанный тонкими ломтиками. Рулет с начинкой закатывают, остужают и нарезают. Долго его хранить нельзя, сливки могут прокиснуть.

Ореховый торт

Состав: сливочное масло – 50 г, творог – 50 г, ксилит по вкусу, яйцо – 4 шт., орехи – 80 г.

Масло растирают с творогом ксилитом, затем постепенно прибавляют растертые желтки, истолченные орехи и взбитые белки. Пекут в обмазанной маслом форме.

Шоколадный торт

Состав: яйцо – 6 шт., измельченные орехи – 120 г, какао – 50 г, ксилит по вкусу.

Взбитые белки смешивают с измельченными орехами, какао и небольшим количеством подсластителя. Выкладывают на обмазанный маслом лист слоем в 1 см, запекают в не очень горячей духовке. В теплом виде нарезают на ломтики, которые можно проложить взбитыми сливками.

Напитки

Лимонад

Состав: аспартам 200 мг на 1 л воды, лимон – 2 шт., апельсин – 3 шт.

Растворяют в теплой воде аспартам, хорошенько моют лимоны и 1 апельсин и нарезают кружочками вместе с кожурой и опускают в сироп. Из остальных апельсинов выдавливают сок и добавляют к смеси, охлаждают.

Нежелательно употреблять натощак.

Напиток морковный с лимоном

Состав: морковь – 200 г, лимон – 20 г, вода – 800 мл.

Морковь очищают и натирают на мелкой терке, отжимают сок. С лимона снимают цедру, отжимают сок. Цедру мелко нарезают, соединяют с морковной мезгой, заливают горячей водой и варят 5—10 минут. Дают отвару настояться, процеживают. В него вливают отжатый сок моркови и лимона, охлаждают.

Напиток апельсиновый

*Апельсины – 200 г, вода – 700 мл.*Апельсины очищают, отжимают сок, ставят его на холод. Цедру апельсина мелко нарезают, заливают горячей водой, кипятят 10 минут и настаивают 4 часа, затем процеживают.

В процеженный отвар добавляют отжатый сок и охлаждают.

Напиток из черноплодной рябины

Состав: сок черноплодной рябины – 2 стакана, лимонный сок – 4 ст. л.

Сок черноплодной рябины смешивают с лимонным соком. В жаркую погоду можно подавать с кубиками пищевого льда.

Брусничный напиток

Состав: брусника – 150 г, вода – 1 л, подсластитель – по вкусу.

Промытые ягоды брусники заливают горячей водой и кипятят 10 минут. Затем ягоды растирают пестиком и процеживают. В

напиток добавить сахарозаменитель.

Морковно-клюквенный напиток

Состав: морковь – 2 шт., клюквенный сок – 1 стакан, вода – 2 стакана, лимон – 1/2 шт.

Морковь чистят и натирают на мелкой терке, перекладывают в посуду с крышкой, заливают холодной кипяченой водой, плотно закрывают и ставят на 2 часа в холодильник. Потом отжимают сок через марлю (2–3 слоя). В него вливают клюквенный сок и выжатый сок лимона. Подают охлажденным.

Все соки смешать.

Морковно-сельдерейный напиток

Состав: морковь – 500 г, сельдерей – 300 г, лук – 150 г, яблоки – 200 г.

Нарезанные овощи (морковь, сельдерей, лук) пропускают через соковыжималку. Яблоки очищают и выжимают сок. Полученные соки смешивают.

Компот из свежих яблок и сливы

*Состав: яблоки – 200 г, слива – 100 г, вода – 2 л.*Яблоки очищают, мелко нарезают, сливы освобождают от косточек. Все заливают горячей водой и доводят до кипения. Дают настояться 3–4 часа.

Компот из свежих яблок и вишни

*Состав: яблоки – 200 г, вишня – 100 г, вода – 2 л.*Яблоки чистят, нарезают дольками. Вишню промывают, соединяют с яблоками, заливают горячей водой, доводят до кипения, варят 5 минут. Дают настояться 3–4 часа.

Компот из черной смородины

Состав: ягоды черной смородины – 300 г, вода – 2 л, ксилит по вкусу.

Черную смородину промывают, заливают горячей водой и доводят до кипения. Добавляют подсластитель по вкусу.

Компот из ревеня и яблок на сахарине

Состав: ревень – 250 г, яблоки – 250 г, корица – щепоть, ксилит – по вкусу, вода – 400 мл.

Очищают стебли ревеня, нарезают кусочками. Удалив из яблок сердцевину, нарезают их дольками. Доводят до кипения воду с корицей, кладут яблоки и ревень, накрывают крышкой и настаивают на краю плиты 5—10 минут, после чего добавляют ксилит по вкусу и охлаждают.

Компот из сушеных яблок

*Состав: яблоки сушеные – 300 г, вода – 2 л.*Яблоки заливают холодной водой и кипятят 5—10 минут. Дают настояться, пока компот не остынет.

Компот из сухофруктов

Состав: сухофрукты (чернослив, яблоки, урюк) – 300 г, вода – 2 л.

Сухофрукты промывают, заливают горячей водой, доводят до кипения. Дают настояться 3–4 часа.

Клюквенно-кефирный коктейль

*Состав: клюква – 100 г, кефир – 500 мл.*Клюкву раздавливают и взбивают в миксере с охлажденным кефиром.

Коктейль из крыжовника с простоквашей

Состав: крыжовник – 100 г, простокваша – 500 мл.

Крыжовник измельчают в мясорубке или блендере и смешивают с простоквашей.

Коктейль молочно-черносмородиновый

Состав: сок черносмородиновый – 1/2 стакана, молоко – 500 мл.

Смешивают в миксере черносмородиновый сок и охлажденное кипяченое молоко.

Молочный коктейль из разных ягод

Состав: ягоды (малина, крыжовник, черная смородина) – 200 г, молоко – 250 мл.

Взбивают в миксере ягоды и постепенно добавляют охлажденное молоко.

Яблочно-вишневый молочный коктейль

Состав: яблоки – 100 г, вишня – 100 г, молоко – 1 стакан.

В охлажденное молоко добавляют мелко нарезанные яблоки, очищенную от косточек вишню и взбивают в миксере.

Морковный коктейль

Состав: морковный сок – 2 стакана, соки апельсиновый и лимонный – по 1/2 стакана, простокваша – 1 стакан.

Хорошенько взбивают в миксере все соки с простоквашей или ряженкой.

Томатный коктейль

Состав: томатный сок – 2 стакана, простокваша (холодная) – 2 стакана.

В миксер вливают томатный сок и холодную простоквашу. Добавляют пищевой лед и перемешивают.